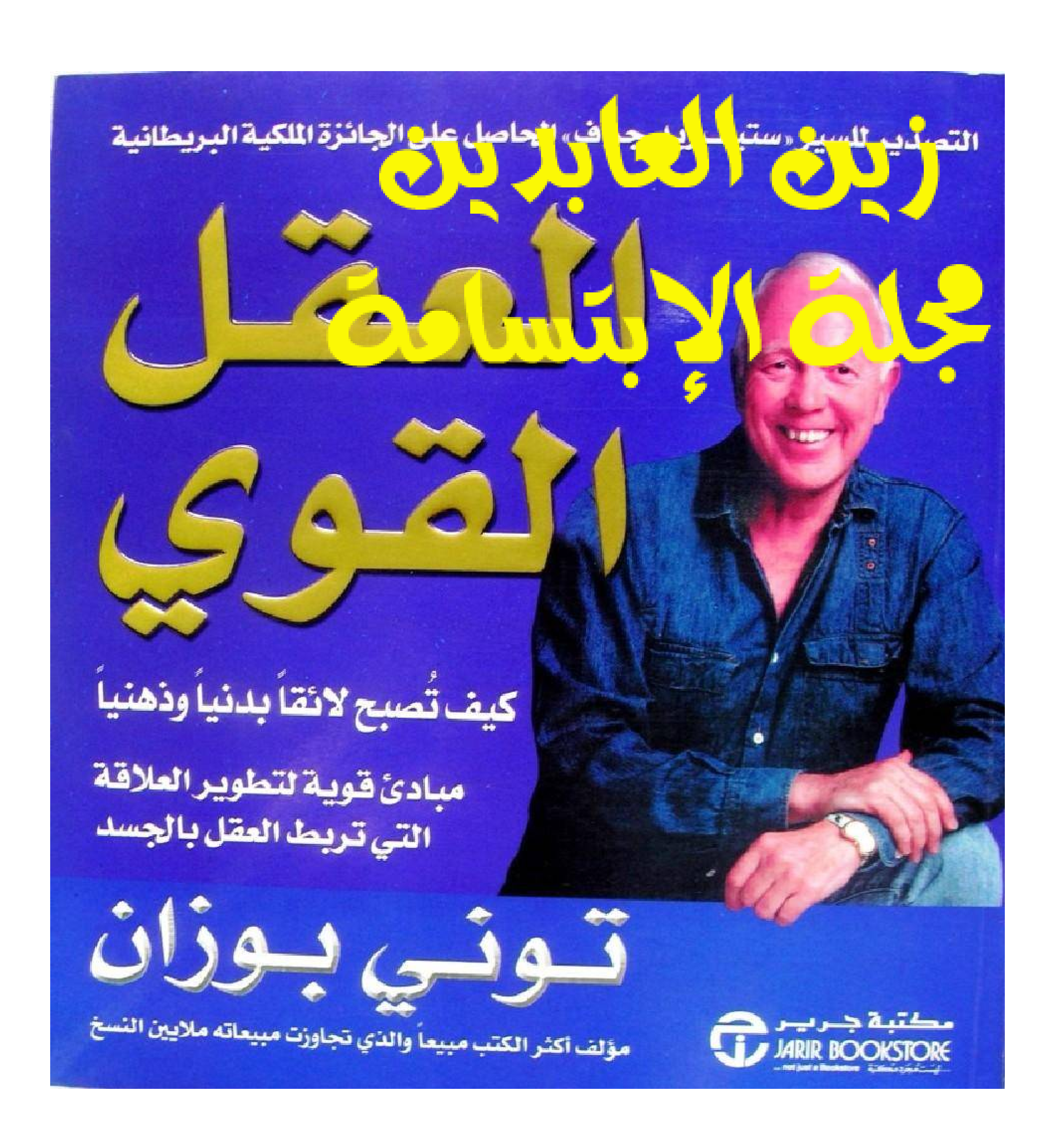

التصنيف للسيد «ستيف ريدجاف» الحاصل على الجائزة الملكية البريطانية
زين العابدين
مجلة الإبتسامة
العقل القوي
كيف تُصبح لائقاً بدنياً وذهنياً
مبادئ قوية لتطوير العلاقة
التي تربط العقل بالجسد
توني بوزان
مؤلف أكثر الكتب مبيعاً والذي تجاوزت مبيعاته ملايين النسخ
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
ص.ب ٣١٩٦
الرياض ١١٤٧١

تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
شارع العليا
شارع الأحساء
الحياة مول
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)

تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
تليفون ٤٧٧٣٩٤٠ ١ ٩٦٦+
تليفون ٢٠٥٧٠١٠ ١ ٩٦٦+
تليفون ٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
تليفون ٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+

القصيم (المملكة العربية السعودية)
شارع عثمان بن عفان
تليفون ٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+

الخبر (المملكة العربية السعودية)
شارع الكورنيش
مجمع الراشد
تليفون ٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
تليفون ٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+

الدمام (المملكة العربية السعودية)
الشارع الأول
تليفون ٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+

الأحساء (المملكة العربية السعودية)
المبرز طريق الظهران
تليفون ٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+

جدة (المملكة العربية السعودية)
شارع صاري
شارع فلسطين
شارع التحلية
شارع الأمير سلطان
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)
تليفون ٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
تليفون ٦٧٣٢٧٣٧ ٢ ٩٦٦+
تليفون ٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
تليفون ٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
تليفون ٦٨٧٢٧٤٣ ٢ ٩٦٦+

مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
أسواق الحجاز

المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)
جوار مسجد القبلتين
تليفون ٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+

الدوحة (دولة قطر)
طريق سلوى - تقاطع رمادا
تليفون ٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
مركز المينا
تليفون ٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+

الكويت (دولة الكويت)
الحولي - شارع تونس
تليفون ٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على
jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع
الطبعة الأولى ٢٠٠٧

المحتويات

أنت وجسدك وعقلك

مع نهاية القرن العشرين توصل الإنسان إلى اكتشاف مذهل، هو أن العقل *متصل* فعلا بالجسد! على عكس الاعتقاد السائد على مدى القرنين الماضيين، حيث دأب العلماء على الفصل التام بين الأنشطة البدنية والأنشطة العقلية والنظر إلى كل منهما على أنه أمر مختلف تماما عن الآخر. إن كتاب *العقل القوى* يعيد تجميع أجزاء الصورة الممزقة ويظهر مدى القوة المتولدة عن اتصال الجسد بالعقل.

هـل كنت تعـرف ؟

- لقد حدثت " المعجزة " وحقق بعض الأشخاص الشفاء من بعض الأمراض الخطيرة مثل مرض السرطان وغيره ، فقط عن طريق إعمال الإرادة وتفعيل سيطرة العقل على الجسد .

- يمكنك أن تؤثر على العمليات الجسدية " اللاإرادية " ، مثل درجة حرارة الجسم وخفقان القلب والصحة الجسمانية ومستوى الأداء الرياضى ، فقط من خلال قوة الأفكار . فى عام ١٩٧٠ : نجح لاعب اليوجا " ساومى راما " فى تغيير درجة حرارة منطقتين تفصل بينهما بوصتان فقط فى يده اليمنى فى اتجاه معاكس. تغير معدل درجة الحرارة قدر ٢ درجة مئوية (٤ درجات فهرنهايت) تقريبا فى الدقيقة ، وقد نجح فى الحفاظ على هذا التغيير إلى أن وصل الاختلاف فى درجة الحرارة إلى ٥ درجات مئوية (أى ١٠ درجات فهرنهايت) .

- تعد لاعبة التنس " بيلى جين كنج " لاعبة لا تقهر من وجهة نظر منافسيها ، لأنها كانت قد برمجت عقلها على الفوز بالرغم من أنها لم تكن فى واقع الأمر تتميز بأى تفوق على زملائها من الناحية الفنية .

من خلال كتاب *العقل القوى* سوف أطلعك على القوة الفريدة والقدرات التى يتمتع بها جسدك وعقلك .

إنه الكتاب الذى يتناول تفكير الجسد . وهو يركز على تنمية مهارات التفكير الذهنى التى سوف تحافظ على صحة جسدك (وليس عقلك !) فضلا عن تقديم بعض النصائح الصحية والتدريبية ووسائل التكيف المصممة لبلوغ أقصى حد من الذكاء البدنى والذهنى .

ويطرح الكتاب ستة موضوعات أساسية :

١. يعرفك الكتاب بـ " جسم " عقلك : وبقدرته المذهلة والقدرات السحرية لخلايا العقل .

٢. يعرفك بخمسة مبادئ أساسية خاصة بالعقل :

- **مبدأ الحفز (التداؤب)**
- **مبدأ المعرفة**
- **مبدأ الحقيقة**
- **مبدأ النجاح**
- **مبدأ المثابرة**

وسوف يساعدك هذا على فهم المزيد عن الطريقة التى يعمل بها العقل والطريقة المثلى لاستخدامه .

٣. سوف يعرفك الكتاب باثنين من مهارات التفكير الأساسية وهما **ما وراء التفكير الإيجابى والتفكير المشع** . مما يعد بمثابة نقطة تحول فى الطريقة التى تفكر بها . إن **ما وراء التفكير الإيجابى** هو وسيلة سوف تمدك بأدوات رائعة لتحقيق أهدافك . أما التفكير المشع فسوف يكشف لك عن قدراتك الخلاقة المبدعة اللامحدودة .

٤. سوف يعرفك الكتاب أيضا **بوصفة النجاح الخاصة بالتدريب الذهنى والبدنى** والتى تعرف باسم TEFCAS (تيفكاس) والتى صممت خصيصا لكى تساعدك على تحويل الفشل إلى نجاح ، وتحقيق نجاحات أخرى .

٥. سوف يساعدك الكتاب على تغذية وتنمية قدراتك البدنية وصحتك وسلامتك من خلال بعض المعلومات الأساسية عن كيفية الحفاظ على صحتك البدنية ولياقتك بشكل عام

فى المجالات التالية :التوازن ، واللياقة ، والمرونة ، والقوة ، والغذاء ، والحد من الضغوط ، والاسترخاء ، والعقاقير ، والنوم ، والراحة ، والعلاقة الزوجية ، ونمط التفكير الذهنى .

٦. سوف يساعدك الكتاب على تطبيق كل ما سوف تتعلمه منه لكى يمنحك رؤية جديدة أكثر شمولية وإيجابية عن نفسك وكل من حولك .

سوف أقدم لك من خلال هذا الكتاب دراسة كلية للإنسان تسمى باليونانية Holanthropy وهى مشتقة من كلمة *holos* التى تعنى " الكلية " وكلمة *anthropos* التى تعنى " البشرية " . أى أنها دراسة النفس البشرية من كل جوانبها ، بمعنى دراسة *العقل* ووظائفه المتداخلة ودراسة الجسد ووظائفه المتداخلة ودراسة الوظائف المتداخلة بين *العقل والجسد* .

تعد هذه المقدمة بمثابة نظرة شاملة على مداخل محتوى الكتاب : فهى تقدم نبذة عن كل فصل على حدة وملخصا للموضوعات المهمة التى سوف يتناولها الكتاب . ويغطى هذا الجزء أيضا بعض الخصائص الأساسية للكتاب بهدف تسهيل القراءة وزيادة الاستمتاع والقدرة على تطبيق محتواه فى حياتك اليومية .

قدراتك الجسمانية . قدراتك العقلية

إن جسدك كائن سحرى بالغ التعقيد : مذهل القدرات . فإنك مخلوق من عدة *تريليونات* من الجزيئات : التى تتصل ببعضها البعض من خلال أشكال مختلفة بالغة التعقيد . تتجمع هذه الشبكات المعقدة لكى تضفى على الجسد قدرا من الغموض تعجز حتى أكثر العلوم تقدما عن فهمه فهما كاملا .

وفى كل عام : تتسع حدود الجسد لتثبت المزيد من الجدارة . إذ تتحقق . بلا توقع . أرقام مسجلة عالمية جديدة فى كل عام فى كل فرع من فروع الرياضة تقريبا . كما يواصل الطب اكتشافاته المذهلة عن القدرات والخفايا البدنية . حتى أنه إلى الآن مازال ينظر إلى شعار " الأقوى والأسرع والأعلى " على أنه لا يعبر سوى عن جزء ضئيل فقط من المهارات الجسمانية البشرية الكامنة !

وعقلك عملاق نائم . فقد ثبت من خلال الدراسات التى أجريت فى السنوات الأخيرة فى مجالات علم النفس والتعليم والأحياء والفسيولوجيا العصبية والفيزياء أن طاقات العقل تفوق كل ما سبق تصوره فى السنوات القليلة السابقة . حتى تلك العبارة التى باتت شائعة الاستخدام والتى تؤكد أننا لا نستخدم سوى واحد بالمائة فقط من قدراتنا العقلية أصبح مبالغا فيها – حيث إن الحقيقة هى أننا نستخدم ما يقل عن هذا ! قد يبدو هذا محبطا ولكن إن فكرت ثانية فسوف تشعر بأنها حقيقة مشجعة للغاية فهى تعنى أنك مازلت تملك ٩٩ بالمائة من الطاقات المعطلة التى يمكنك أن تستغلها .

وكما قال " شكسبير " :

" يا له من قطعة فنية نادرة هذا الإنسان ! كم هو نبيل فى حكمه ! كم هو مطلق فى قدراته ! فى شكله وفى حركاته ؛ كم هو معبر ومثير للإعجاب ! فى تصرفه ؛ ياله من ملاك فى تصرفه ! وفى فهمه كم هو فائق ! إنه جمال العالم ! إنه ماسة المخلوقات ! "

" هاملت " ؛ الفصل الثانى ؛ المشهد الثانى

صمم هذا الكتاب لكى يساعدك على تنمية هذه الطاقات المذهلة التى لم تكتشفها بعد داخل جسدك وعقلك . والأهم من ذلك العلاقة التى تربط بين العقل والجسد .

الأجـــزاء والفصـــول

ينقسم الكتاب إلى ثلاثة أجزاء رئيسية ؛ وتسعة فصول . وأنصحك أن تبدأ بتصفح الكتاب لكى تحصل على فكرة شاملة عن محتواه وشكله وتحدد المناطق المهمة بالنسبة لك . بعد الانتهاء من التصفح : حدد الأهداف التى تود تحقيقها بعد نهاية القراءة ثم اشرع فى القراءة !

الجزء الأول . عقلك المدهش

إنه بحث مستفيض فى المعلومات الأساسية للعقل . يمكنك أن تحقق أعلى قدر من الاستفادة من هذه المعلومات .

الفصل الأول . الحفز المدهش الذى يجمع بين العقل والجسد

يقدم لك هذا الفصل المبدأ الأول من مبادئ العقل وهو مبدأ **الحفز**. عندما تفهم هذا المبدأ ؛ سوف تجد أن *كل* مهام التعلم قد باتت أكثر سهولة من حيث الفهم والتحقيق أو التطبيق .

إن **مبدأ الحفز** سوف يساعدك على فهم كل الفصول الأخرى فى كتاب *العقل القوى* والاستفادة منها . فهو مبدأ متصل بكل **ما** يليه . سواء فى الكتاب نفسه أو فى حياتك !

الفصل الثاني- جسم عقلك : أعلى وأسفل ؛ الأمام والخلف ، واليمين واليسار

فى الفصل الثانى ؛ سوف أقدم التطور والارتقاء التاريخى للعقل وأطرح الخطوات الرئيسية لهذا التطور . وسوف أعرض الأجزاء المختلفة للعقل من أسفل إلى أعلى مع تقديم وصف لكل جزء والوظائف التى يقوم بها وكيفية استخدام أو توظيف هذه المعرفة على أحسن وجه . فضلا عن ذلك سوف أطرح الجزأين الأمامي والخلفى من المخ والوظائف التى يقوم بها كل جزء وكيفية استخدامه ثم سأغطى - بكثير من التفصيل - ما يعرف باسم المخ الأيمن والأيسر (أو بتعبير أدق ؛ شقى المخ اللذين يتمتعان بقدر فائق من التعقيد والرقى والقوة) ، أما المرحلة الأخيرة فهى التعرف على التطور أو الارتقاء الطبيعى للذكاء الحيوى .

الفصل الثالث – شريحة عقلك الحيوية الخارقة – خلية المخ

فى الفصل الثالث سوف أطرح المبدأ الثانى للمخ وهو مبدأ **المعرفة** . وسوف أجيب عن الأسئلة التالية :

- ما هى خلية المخ البشرى تحديدا ؟
- ما مدى قوة هذه الخلية ؟
- كم يبلغ عدد خلايا المخ ؟

- كيف تتفاعل الخلايا مع بعضها البعض ؟
- هل تماثل خلايا المخ البشرى خلايا مخ الحيوان أم هى مختلفة ؟
- ما هى حدود طاقة المخ أى ما هو عدد الأفكار التى يمكن أن تتجمع داخل المخ ؛ بتعبير آخر هل يمكن أن " يمتلأ العقل عن آخره ؟ " وهل هناك حدود لما يمكن أن تكتسبه من معرفة ؟
- هل أفكارى حقيقية ؟ وهل يمكن أن أتحكم فى أفكارى ؟

أتمنى أن تشعر بالمتعة والتحمس وربما الذهول من الإجابات .

الجزء الثانى – مهارات تفكير العقل والجسد

يركز الجزء الثانى على تفسير الطبيعة الأساسية لعمليات التفكير وخاصة الطبيعة الكلية للتفكير الإبداعى المشع . فى هذا الجزء ؛ سوف أطرح عليك كيفية تحسين ودعم كل جوانب الذكاء .

الفصل الرابع – ما وراء التفكير الإيجابى

فى الفصل الرابع ؛ سوف أفاجئك بمنحى ثورى حول التفكير الإيجابى . فمن خلال سلسة من الألعاب ؛ سوف أشرح لك كيف أن تقنيات التفكير يمكن أن تساعدك على التعلم والنجاح فى الوقت الذى يمكن أن يزيد فيه بدرجة كبيرة احتمال فشلك ! فى هذا الفصل ؛ سوف ترى كيف أن طريقة تفكيرك يمكن أن تؤثر على جسم عقلك . مما يعنى تحديدا أن الأمر يتخطى مجرد تحقيق الفشل أو النجاح إلى حد أبعد وهو حد الحياة أو الموت . ولكننا سوف نختار النجاح بكل تأكيد . وسوف نتطرق أيضا لمبدأ الحقيقة وأهميته بالنسبة لما وراء التفكير الإيجابى .

الفصل الخامس – التفكير الإبداعى المشع – استخدم عقلك لكى تحسن جسدك

فى هذا الفصل : سوف أسبر معك أغوار طرق جيدة لتنمية طاقات التفكير المشع . يبدأ الفصل بلعبة خاصة بالإبداع سوف تسمح لك بتحديد مستواك ومدى إتقانك الحالى للتفكير المشع . بالإضافة إلى عقد مقارنة بين مستوى إتقانك والمستوى المتوسط العام . فمن خلال سلسلة من الألعاب الإبداعية سوف أستثيرك لكى تتخطى الحدود الطبيعية للإبداع وتصبح مفكراً إبداعياً مهيباً !

سوف أعرض لك بعد ذلك خريطتى العقلية للإبداع : وهى أداة التفكير التى توصف بأنها " السكين السويسرى للعقل والتفكير المشع " . وسوف نستخدم خريطة العقل بعد ذلك لكى أريك كيف يمكنك بالتدريج أن تزيد من معرفتك بواسطة هذه الأداة ، مما سيسمح لك فى النهاية ببلوغ الضالة المنشودة للمفكرين التى تمثل التحول النوعى فى التفكير المشع .

ويختتم الفصل الثالث بمقدمة عن أقوى مهارات التفكير : استخدم المجاز .

الجزء الثالث . العقل السليم فى الجسم السليم : صحتك وسلامتك البدنية

فى الجزء الثالث : سوف أقدم لك **وصفة النجاح** أوTEFCAS " تيفكاس " : التى سوف تساعدك على فهم وتحسين عمليات التعلم الذهنية والبدنية وسعادتك . وسوف أقدم لك أيضا بعض المعلومات الأساسية عن رعاية الصحة والسلامة البدنية ووقايتها وتطويرها.

الفصل السادس . وصفة النجاح الثورية . TEFCAS " تيفكاس "

عندما كنت فى المدرسة : أو الكلية أو الجامعة : هل سبق وتعلمت طبيعة عملية التعلم . أى العمليات الفعلية التى يكتسب من خلالها العقل المعرفة ؟

هل سبق وتعلمت ما يمكن أن تتوقعه من خلال قراءة منحنى النجاح الخاص بالتعلم فى

مقابل عدد مرات التطبيق والمحاولة ؟

هل سبق وتعرفت على طبيعة الفشل ؟

هل سبق وتعرفت على كيفية *التعامل* مع الفشل ؟

هل سبق وتعرفت على طبيعة النجاح ؟

هل سبق وتعلمت أهم وصفة للتعلم وهى "الوصفة المثالية" الوصفة الصحيحة للتعلم ؟

فى الفصل السادس ؛ سوف أجيب عن كل هذه الأسئلة وسوف أقودك إلى عالم التعلم الذى سوف يصل بك إلى النجاح . وسوف أسوق إليك اثنين من المبادئ الحيوية للعقل وهما مبدأ النجاح ومبدأ المثابرة .

الفصل السابع . جسدك . كيف تنميه وتستغله جيدا ؟

فى هذا الفصل ؛ سوف أقدم لك دليلا كاملا لجسدك وسوف أطرح السؤال الملح عن طبيعة العلاقة بين الجسد والعقل . وسوف أريك كيف يمكن أن تنمى وتستغل جسدك جيدا وخاصة فى المجالات التالية :

- التوازن
- اللياقة البدنية
- المرونة
- القوة

ومع نهاية هذا الفصل سوف تكون قد تعلمت التعريف الحقيقى للياقة وكيفية الاحتفاظ بقمة اللياقة البدنية (والذهنية) .

الفصل الثامن. غذاء الجسد والعقل

يبحث الفصل الثامن أهمية الغذاء ويطرح بعض الإرشادات التى تضمن التغذية الجيدة للعقل والجسد .

الفصل التاسع. قهر الضغوط ، والتعافى ، والمزيد ...

فى الفصل التاسع ؛ سوف أصحبك فى جولة مهمة ومثيرة للجدل لأمنحك إجابة وافية عن الأسئلة التالية :

- كيف أتعامل مع الضغوط المتزايدة وأصل إلى حالة الاسترخاء ؟
- كيف تؤثر مختلف أنواع العقاقير على جسدى وعقلى ؟
- ما مدى أهمية النوم والراحة ؟

أما الأهم من كل هذا :

- كيف تؤثر *طريقة تفكيرى* على صحتى ولياقتى ؟

الخصائص

يتمتع الكتاب بخصائص مميزة لكى تساعدك على تطوير فهمك لنفسك :

القصص

يحتوى الكتاب على عدد من القصص المتميزة والمسلية التى سوف تمنحك رؤية أكثر وضوحا عن الكيفية التى يعمل بها الجسم والعقل .

الدراسات

النص مدعم بتقارير علمية واقتباسات تعد بمثابة أساس صلب للمعلومات والعمليات التى سوف تمعن التفكير فيها وتسبر أغوارها .

نجوم الجسم والعقل

سوف أقدم لك - من خلال الكتاب - السيرة الذاتية والأفكار المحفزة لمشاهير أبطال الرياضة والمفكرين الذين أبدعوا فى العلاقة التى تربط بين الجسم والعقل .

الاقتباسات

الكتاب مزود بأقوال مقتبسة تلخص وتلقى الضوء على الأفكار المهمة فى مجال تنمية العقل والجسد

اختبارات وألعاب سريعة للعقل

تشمل الاختبارات أحجيات وألعاباً سوف تسمح لك بتحديد مستواك الحالى فى الوعى والمعرفة والمهارات وتعمل على تحسين هذه العناصر الثلاثة . وسوف نذكر الإجابات فى نهاية الفصول .

الرسومات التوضيحية

الكتاب مزود برسومات توضيحية ورسوم بيانية وقوائم وجداول ومخطوطات مكملة للنص ومفسرة له لإضفاء قدر أكبر من المتعة والقيمة أثناء القراءة .

خرائط العقل

سوف تجد في الفصول التالية أمثلة لهذه الأداة المتميزة من أدوات التفكير : إنها " خرائط العقل " التي سوف تمنحك " خرائط لأرضية تفكيرك " ، حيث إنها تستطيع أن تختصر عدة صفحات من المعلومات في شكل بياني بسيط واحد مترابط داخليا مما يزيد من سهولة مهمة التعلم والتذكر والإبداع . ذلك أن خريطة العقل - كما سوف يتضح لك - تعكس على الورق الأعمال الداخلية التي تجري في عقلك .

عوامل شحذ العقل

إنها المقولات والعبارات والتأكيدات التي سوف تسمح لك بأن توظف معرفتك الجديدة بشأن وظائف الخلايا العقلية وما وراء التفكير الإيجابي لكي تدعم نفسك بالمزيد والمزيد من الأفكار الإيجابية ، مما يضاعف فرصتك في النجاح .

اختبار العقل السريع رقم ١ - مشاكل العقل والجسد

دوّن - بكل تفصيل - على قطعة ورق كل المشاكل التي تعاني منها في استخدام عقلك وجسدك . توخ الصدق مع النفس وعدم تجاهل أية صعوبة . كلما وضعت مشاكلك تحت دائرة الضوء ، سهل عليك حلها أثناء تنمية قدراتك من خلال تصفحك في الكتاب !

المشـــاكـل

مهما بلغ حجم وكم المشاكل التي دونتها : لا تشغل بالك وتثقل على نفسك بالقلق . بالرغم من أن قائمتك (والقائمة التالية التي تحتوي على مشاكل غيرك من الأشخاص) قد تبدو محبطة بعض الشيء إلا أنه مازال هناك أمل ! فكما سيتضح لك : إن عقلك وجسدك يملكان قدرة أداء تفوق المتوسط المناسب حتى في ظل الظروف الشائعة من غياب الرعاية المناسبة والتدريب والإنهاك وضغوط الحياة الطبيعية التي تقف وراء العديد من

هذه المشاكل .

إن الإجابة التقليدية لهذا الاختبار العقلى (انظر صفحة ١٦) تكشف عن أن هناك مشكلة خفية كامنة وهى أننا لم نحصل بداية على أية معلومات عن الكيفية التى نعمل بها كبشر .

يمكن أن نقارن أنفسنا فى هذه الحالة بشخص سيئ الحظ يملك طائرة نفاثة تفوق سرعتها سرعة الصوت . هذا الشخص يجهل مدى براعة وإمكانيات وتصميم الطائرة التى يملكها : فيضع الماء فى خزانة الوقود ويضع الرمل فى إطارات الطائرة ثم يلقى بعد ذلك اللوم على الطائرة لأنها لا تطير !

ولكن الطائرة تطير : تماما مثلما يعمل عقلك وجسدك بشكل رائع مذهل . إن الخطأ هو خطأ فى التغذية والوقود المناسب .

سوف أقدم فيما يلى مخلصا لهذه المشاكل التى تطوع بذكرها آلاف الأشخاص أثناء محاضراتى وفى " مراكز بوزان " . إن عالمية هذه المشاكل تتأكد من خلال حقيقة أن هذه الإجابات جاءت من أشخاص ينتمون إلى خمس قارات مختلفة ، كما مثلت فئات مختلفة شملت رجال الأعمال وطلبة المدارس والأطفال والسياسيين والمدرسين والأساتذة والعاملين والأشخاص من كل الأعمار . لقد بقى نمط المشاكل واحدا رغم اختلاف مناحى الحياة المختلفة التى يشغلها كل هؤلاء الأشخاص .

المشاكل الأكثر شيوعا للعقل والجسم على مستوى العالم

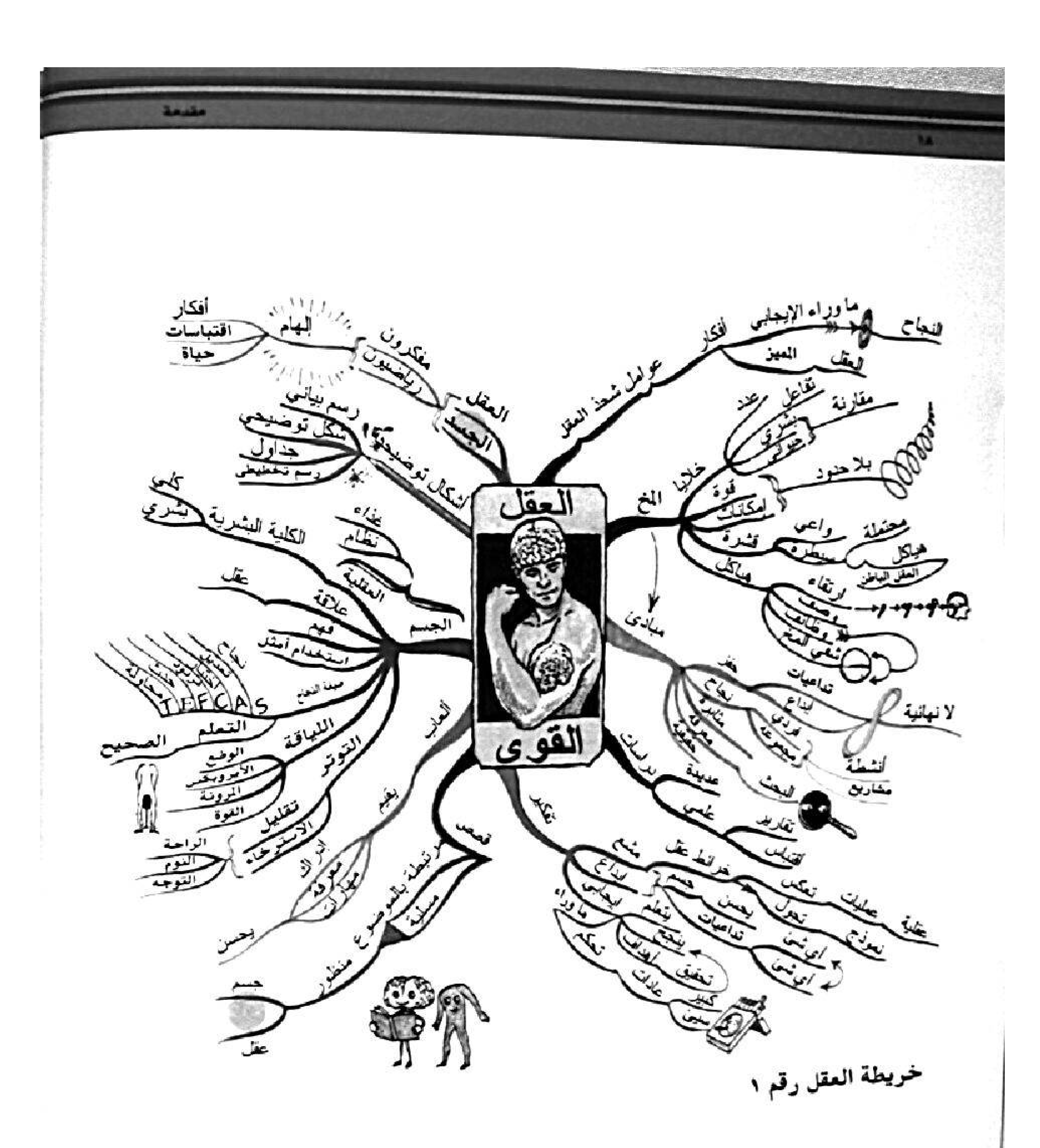
٣٠ استفتاءً للرأى شمل أكثر من ٢٠ ألف شخص من خمس قارات

- اليقظة
- القلق والخوف غير المبرر
- الموهبة - الافتقار الأساسى إليها !
- تداعى الأفكار- القدرة على إقامة روابط خاصة لروابط الجديدة
- طريقة التفكير - طريقة التفكير المناسبة فى الموقف المناسب
- الملل
- وضوح التفكير
- التركيز
- التوافق البدني
- التوافق الذهنى
- الحسم
- الاكتئاب
- النظام الغذائى
- الانضباط
- الطاقة - الافتقار إليها
- التعب بشكل عام
- الخوف من الفشل
- اللياقة
- المرونة الذهنية
- المرونة الجسمانية
- التركيز على موضوع معين
- الإحباط
- تحديد الأهداف
- التقدم فى السن - تدهور القدرات الذهنية والبدنية
- الصحة بشكل عام
- الخيال - الافتقار إليه
- نفاد الصبر
- الكسل
- التعلم
- الذاكرة تدهور الذاكرة
- العوائق الذهنية
- الحافز - الافتقار إليه
- التفكير السلبى
- الأعصاب
- تدوين الملاحظات - صعوبة التدوين
- الهلع
- التوازن / المظهر
- الضغوط
- القدرة على حل المشاكل
- الإيمان بالذات
- الثقة بالنفس
- الانضباط الذاتى
- الجنس
- الخجل
- النوم - عدم الحصول على قسط كاف / النوم المتقطع / الافتقار إلى النوم
- سرعة التعلم
- الرياضة
- الجَلَد الذهنى
- الجَلَد البدنى
- القوة
- الضغوط - زيادة الضغوط
- التخيل أو التصور- صعوبات التصور
- الإرادة. ضعف الإرادة !

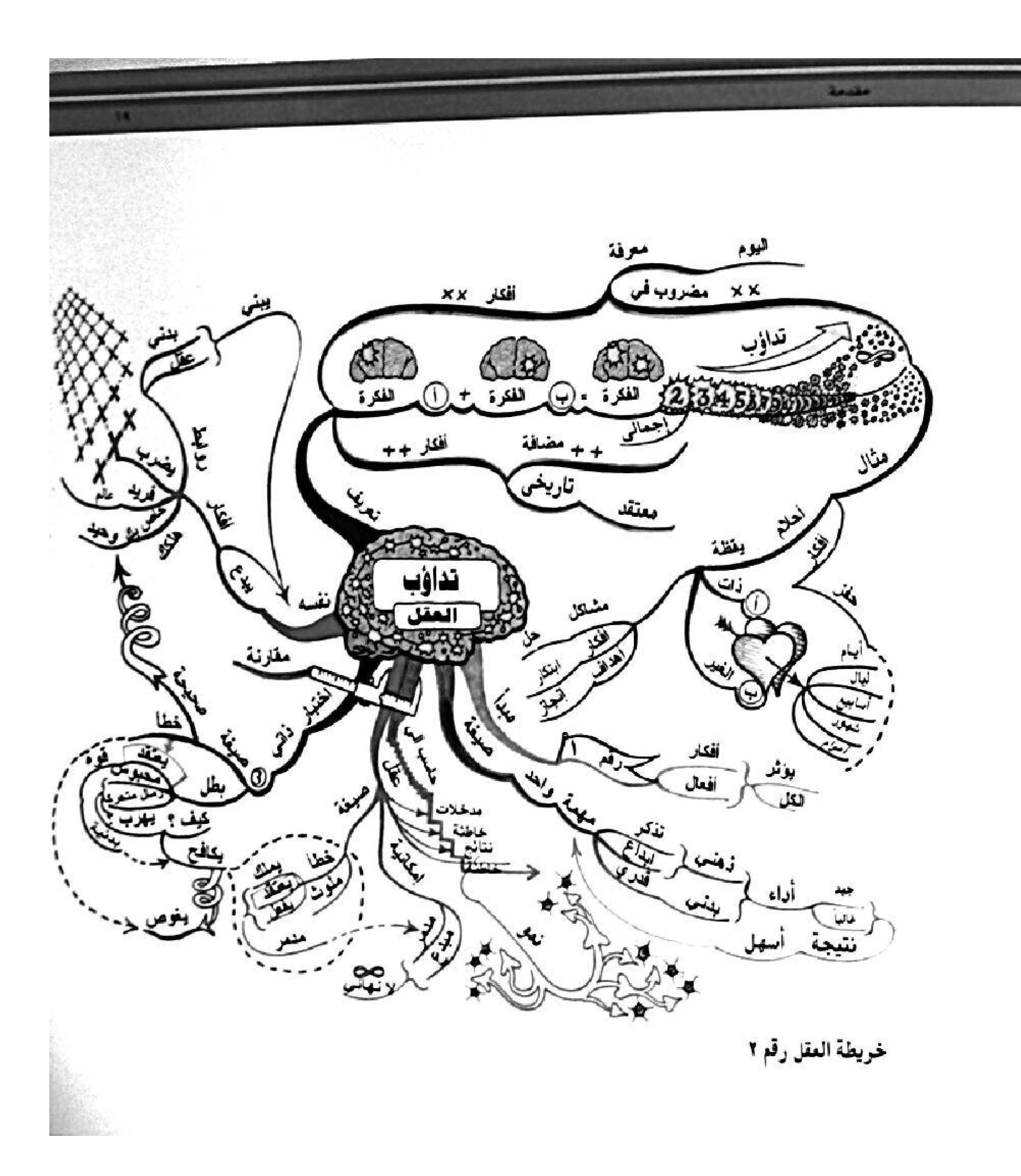
اختبار العقل السريع رقم ٢ - تحويل المشاكل إلى أهداف

الآن بعد أن تعرفت على " مشاكلك " : أعدَّ نفسك للدرس الأول للعقل القوى وهو التفكير *الإيجابى* . تفحص كل مشكلة من المشاكل التى دونتها فى قائمتك ثم حولها إلى هدف إيجابى . إن كنت قد دونت مثلا أنك تعانى من الافتقار إلى الإبداع : قرر أنك من اليوم بمساعدة كتاب *العقل القوى* سوف تحسن من مهارات التفكير الإبداعى لديك .
أما إن كنت قد دونت أنك تعانى من مشاكل على مستوى الصحة البدنية والقوة : قرر أنك من اليوم (وأيضاً بمساعدة كتاب *العقل القوى*) سوف تبدأ فى اتباع برنامج ذكى لتنمية صحتك وسلامتك البدنية .

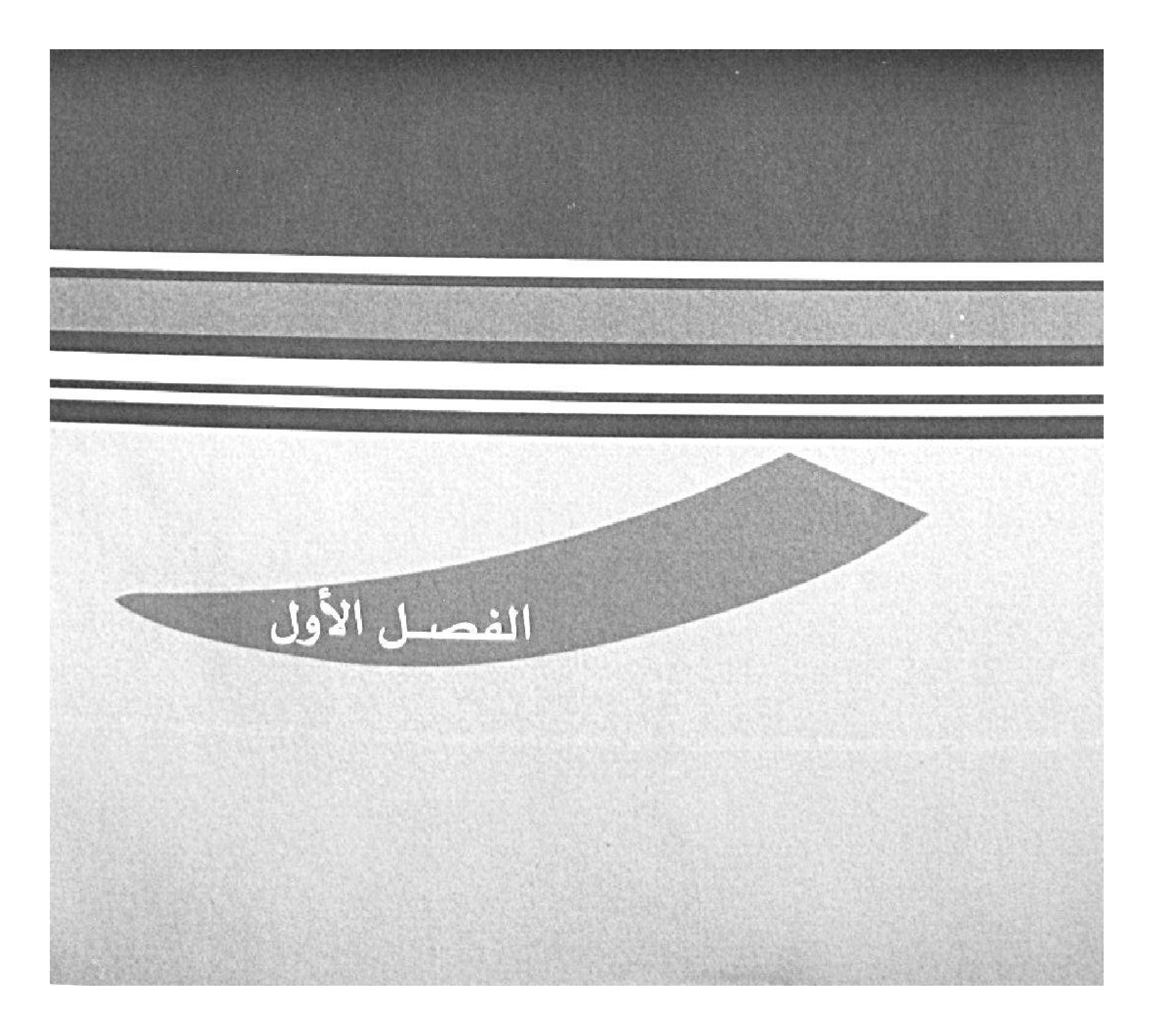
قد تفكر قائلا : " أجل ولكننى جربت هذا من قبل : وكنت قد اتخذت قرارا بفعل شيء جيد ولكننى عجزت عن تحقيق ذلك . ما الذى يدفعنى إذن إلى تكرار التجربة من جديد ؟ " هناك دافع ! ولكن كل ما عليك أن تفعله الآن هو أن تتخذ قرارا بأنك سوف تتحسن . ولن نطلب منك فعل أى شيء آخر ! مع مواصلة القراءة : سوف نشرح لك كل الوسائل المهمة التى سوف تمكنك من تحويل التزامك إلى عمل حقيقى . سوف تتعلم أيضا أن مجرد اتخاذ قرار بالالتزام يعتبر خطوة ضرورية أولى فى طريقك إلى الفعل والتطبيق وأن القرار فى حد ذاته سوف يزيد من فرص نجاحك فيما أنت بصدده . إن كونك تقرأ هذا الكتاب " *العقل القوى* " يعتبر ضمانا جيدا مبشرا بأنك سوف تنجح فى إنجاز مهمتك !
خصصت باقى الكتاب لمساعدتك على تحقيق كل أهدافك والانطلاق فى رحلة الحياة الطويلة التى سوف ترتقى بمهاراتك البدنية والذهنية وحياتك بالكامل .



خريطة العقل رقم ١



خريطة العقل رقم ٢


الفصل الأول

١

عقلك وجسمك والحفز المذهل

" لا يوجد هناك ما يسمى شيئا جيدا وآخر سيئا ؛ ولكن الطريقة التى نفكر بها هى التى تجعل الشيء نفسه إما سيئا أو جيدا "

(هاملت : المشهد الثانى : الفصل الثانى)

سوف أقدم لك فى هذا الفصل أول مبدأ من مبادئ العقل الخمسة وهو مبدأ الحفز . سوف يكشف لك مبدأ الحفز عن قدرتك اللانهائية على التفكير ومن ثم قدرتك على التحسين والنجاح مدى الحياة . سوف أدلك على سقطات التفكير أو مواطن الزلل فى التفكير وأريك . مرورا بعوائق ومخاطر التفكير . سر فشل الشخص القوى بشكل خاص فى بعض الأحيان .

إن معرفة العقل والعمليات التى يقوم بها واستعمالاته هى ما يسمى *بالمعرفة الذهنية* . إن المعرفة الذهنية . بعكس معرفة القراءة والكتابة والحساب . هى قدرتك على التلاعب والتحايل على " أبجديات " عقلك . أولا أبجدية عقلك المادية البدنية : أي المخ العلوى والسفلى والمخ الأمامى والخلفى وشقى المخ الأيمن والأيسر . (سوف نشرح هذا باستفاضة فى الفصل الثانى) . وتشمل هذه الأبجدية أيضا معرفتك لخلايا المخ ووظائفها . أما الأبجدية الثانية فهى أبجدية سلوكيات عقلك وهى الخاصة بالتعلم والتفكير والعمليات الإبداعية والذاكرة وطريقة التفكير (ما وراء الإيجابية / التفكير السلبى) ومبادئ العقل .

يمكنك - على سبيل المثال - أن تصحب نفسك (شخص أول) وشخصاً آخر (شخص ثانٍ) ثم تشرع فى تكثيف أفكارك أو مضاعفتها . تبعا للشخص " الآخر " الذى وقع اختيارك عليه ؛ يمكنك أن تعيش فى أحلام يقظتك عن نفسك وهذا الشخص " الآخر " طوال اليوم أو طوال الأسبوع أو طوال الشهر أو طوال السنة أو ربما طول العمر كما يحدث لبعض الناس ! يمكنك أن تستخدم المسرح اللانهائى لخيالك وإمكانياته اللانهائية لتصور أفزع قصص الرعب التى تقشعر منها الأبدان وأحزن المآسى التى يمكن أن يتعرض لها إنسان ، أو أروع الأعمال الكوميدية المرحة أو الرومانسية أو الروايات الخيالية أو الدينية - إن أعظم أعمال " هيتشكوك " و" سبيلبرج " لا تكاد تقترب مما يمكن أن يصل إليه خيالك .

من خلال البحث الذى قام به " سبيرى " ؛ ومن خلال العديد من الأمثلة مثل أحلام اليقظة ؛ وغير ذلك من المصادر العديدة (و التى سوف تتعرف على بعضها من خلال هذا الكتاب) ؛ يمكن أن نؤكد فى ثقة أن قدرة العقل البشرى (أى عقلك أنت) على توليد الأفكار *لانهائية* بالفعل .

أنت مهندس عقلك

إن نتائج ما خلصنا إليه بالغة الأهمية ؛ لأنها سوف تغير الطريقة التى تفكر بها ؛ طريقة تفكيرك والتفكير فى نفسك وفى الآخرين مدى الحياة . وهو المقصود بأن عقلك *ذاتى الإبداع* - إن كل فكرة ترد إليك هى فكرة فريدة خاصة بك أنت وحدك وهى تلائم شبكة من الأفكار والتداعيات الأخرى التى لم يكن لها أى وجود من قبل والتى لن يكون لها وجود بعد ذلك أبدا اللهم إلا داخل عقلك أنت . وسوف تتوالى أفكارك وتتكاثر بعد ذلك داخل الشبكة الخاصة الواسعة لذكرياتك المتنامية وخيالاتك وطريقة تفكيرك وأحلامك . أنت بالفعل شخص متفرد تماما وبشكل لا محدود !

ولعل ما يضفى على هذه المعلومة التى خلصنا إليها المزيد من التشويق والإثارة هو أنك بينما تخلق المزيد والمزيد من مجرات وأكوان التفكير تزداد معها بالفعل الروابط المادية داخل عقلك . *أى أنك بالفعل سوف تزيد من تعقيد حاسبك العقلى الحيوى الفائق وسوف*

تجعله أكثر رقيا وتقدما وقوة ونجاحا .

بعبارة أخرى : **العقل الذى تقرأ به هذه المادة الآن ليس نفس العقل الذى كنت تملكه بالأمس ولن يبقى نفس العقل غدا .**

أنت مهندس ومصمم جسمك العقلى وأكوان الأفكار التى تكمن بداخل هذا العقل .

سر التعلم

لكى نشعرك بمدى جودة هذه المعلومة : سوف نطرح عليك فكرة سوف تقضى على العديد من المفاهيم العالمية الخاطئة عن عقلك وجسدك وكل ما يخص عمليات التعلم والتقدم فى السن .

كلما أدى عقلك فعلاً معيناً ولنقل الفعل " أ " بكفاءة عالية، أصبح هذا الفعل أكثر سهولة فيما بعد .

ماذا يعنى ذلك ؟ إن كان (أ) يعنى الذاكرة على سبيل المثال : فكلما استعملت ذاكرتك بالشكل المناسب وبطريقة جيدة : سهلت عليك مهمة الحفظ فى الذاكرة . أما إن كان (أ) يعنى الإبداع فهذا يعنى أنك كلما مارست الإبداع بالشكل الصحيح ازداد التفكير الإبداعى سهولة بالنسبة لك . وكلما استخدمت جسدك جيدا : تحسن مستوى أدائك . وينطبق نفس المبدأ - على ما يبدو - على التعلم وتنمية كل المهارات الذهنية والبدنية .

إن مبدأ **العقل الحافز** يشير إلى أن المعتقدات الشائعة بأن الإبداع يخمد مع التقدم فى السن وأن المهارات البدنية والذهنية يصيبها بالضرورة التدهور والانتكاس : تعد مفاهيم خاطئة خطيرة .

مازالت الأنباء سارة إلى الآن . فدعنا نلق فيما يلى نظرة على شعار قائم على الجناس التصحيفى : اقتبسناه من عالم الذكاء الصناعى : GIGO

GIGO هو أحد مصطلحات لغة الحاسب الآلى التى تستعمل للتعبير عن أن " المدخلات الخاطئة تؤدى إلى نتائج خاطئة " ! أى أنك إن أدخلت معلومات خاطئة إلى الحاسب فلن تحصل إلا على معلومات خاطئة أيضاً ....

وكما هو الحال بالنسبة لبطلتنا الرياضية ؛ ينطبق ذلك على كل شيء نفكر فيه أو نقوم به .

إن كانت صيغ تفكير *عقلك وجسدك* صيغاً صحيحة : فسوف تقودك هذه الصيغ إلى التفكير الإيجابى وسوف يدفعك العقل ذاتى الإبداع إلى الحافز فى طريق من النجاح المتواصل .

أما إن استعملت الصيغ الخاطئة ؛ فسوف تسقط فى هوة حفز التدمير الذاتى . (انظر الشكل رقم ١ : صفحة ٢٥)

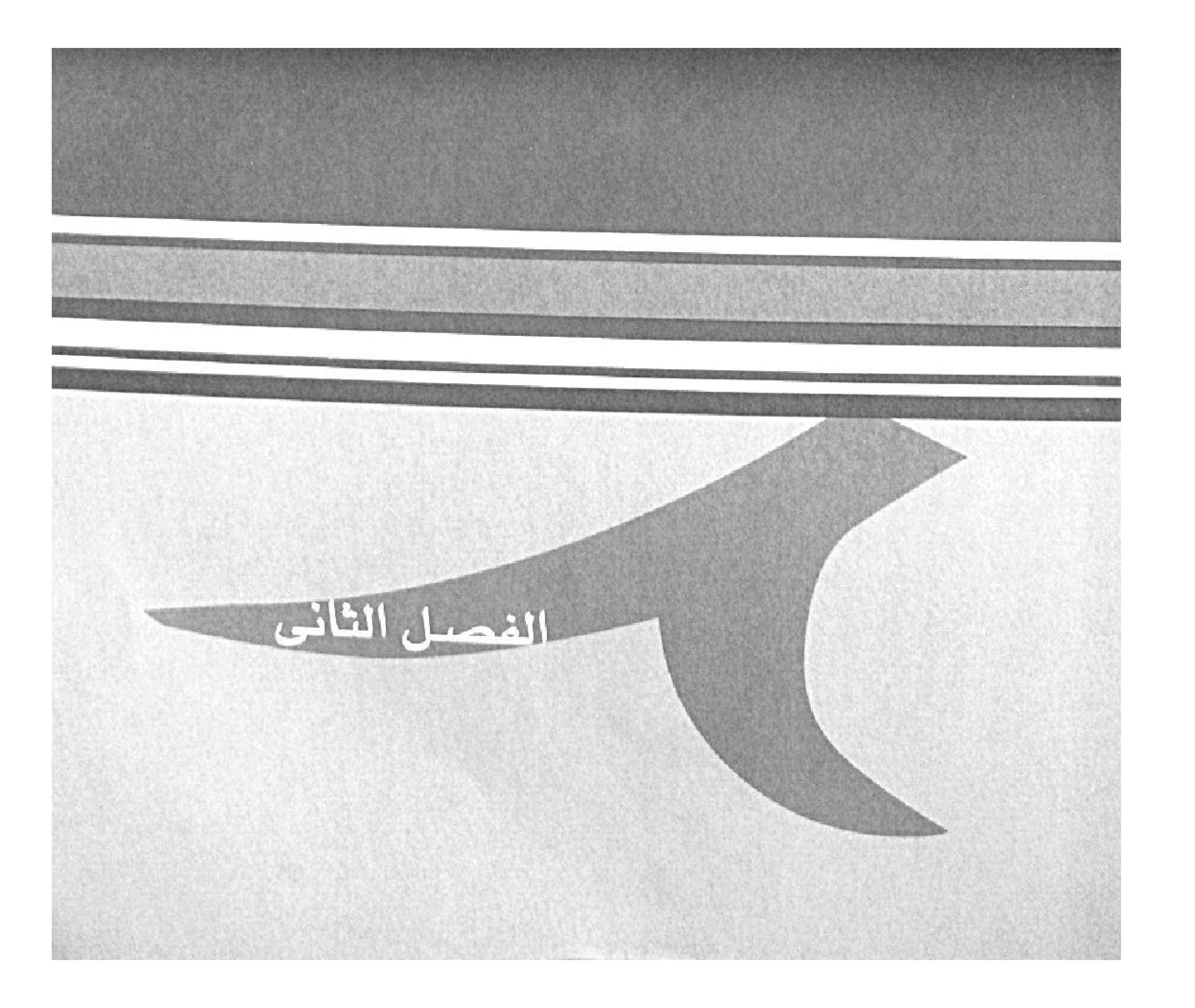
أعتقد أننا اعتمدنا فى مجال التعليم والأعمال والرياضة والسياسة على صيغ *بدت* صحيحة ؛ تماما مثل البطلة الرياضية . غير أن التجربة تثبت يوما بعد يوم أن هذه الصيغ لم تكن كما ظننا . إن الطريقة التى نعلم بها أبناءنا كيف يفكرون تساعدهم على النسيان بالتدريج : والطريقة التى نعلمهم بها كيف يفكرون تؤدى إلى ضعف تفكيرهم : والطريقة التى نتفاعل بها مع إبداعهم تقتل هذه القوة الدافعة لديهم : والطريقة التى ندرب بها أجسامهم تقودهم إلى المرض أو الإصابة أو الخمول والطريقة التى نحثهم على التفكير بها تقودهم إلى السلبية والمرض وليس إلى الصحة والإيجابية .

سوف أصحبك من خلال الكتاب فى جولة فى عالم الفكر والجسم مبينا الصيغ الصحيحة اللازمة للتفكير الإيجابى بدلا من التفكير السلبى ؛ واللازمة للإبداع والصحة البدنية والسلامة على كل المستويات وللنجاح المتواصل ونمو الجسم والعقل والروح .

وتبدأ المغامرة ببعض الاكتشافات المذهلة حول الطبيعة المدهشة للعقل والجسد أى الهيكل المادى لبرنامج التشغيل الخاص بالتعلم والتفكير والإبداع والبدن .

عوامل شحن العقل

١. عقلى متحفز وهو يسمح لى بأن أبتكر عدداً غير محدود من الأفكار والتداعيات .
٢. إننى بصدد بناء هياكل تفكير حافز إيجابى داخل رأسى .
٣. أفكارى الإيجابية الحافزة تزداد قوة يوما بعد يوم .
٤. التفكير الحافز الجيد سوف يدفعنى بشدة إلى تغيير وتحسين بنيتى الجسدية وقوتى العقلية وقوة عقلى .


الفصل الثانى

٢

جسم عقلك ، أعلى وأسفل ، والأمـام والخلف ، واليمين واليسار

يسيطر العقل على كل وظائف الجسم ؛ فهو يتحكم فى السلوك الأولى مثل تناول الأكل والنوم والتدفئة فضلا عن أنه مسئول عن كل الأنشطة المعقدة مثل خلق الحضارات والموسيقى والفنون والعلوم واللغة . إن كل آمالنا وأفكارنا ومشاعرنا وشخصياتنا تكمن ـ فى مكان ما ـ داخل هذا العقل . وبعد آلاف من السنين قضاها العلماء فى هذه الدراسة ؛ هناك كلمة واحدة فقط هى التى يمكن أن تصف بها العقل وهو أنه "مدهش" .

البروفيسور "آر . أورنستين" ؛ مؤلف كتاب:
The Psychology of Consciousness

المقدمة

أظهرت الدراسات التى أجريت مؤخرا فى معظم بلدان العالم أن ٥٠ إلى ٧٠ بالمائة من الناس يعرفون أن هناك جزءاً " علوياً " وجزءا " سفلياً " وجانباً " أيمن " وجانباً " أيسر " للمخ . ومع ذلك يشير استطلاع الرأى إلى أن ما بين ١٠ إلى ٢٠ بالمائة فقط هم الذين يعرفون بعض المعلومات الأساسية المشوشة عن هذه الأجزاء فى المخ ، وأن أقل من واحد بالمائة هم الذين قاموا بعمل شىء لتحسين مهاراتهم الذهنية وسلوكياتهم ومن ثم حياتهم بفضل هذه المعرفة الخاصة بعقولهم .

كما قال " شكسبير " : " هنا تكمن المشكلة ". إن معرفة أن هناك وجوداً للمعلومة يعد خطوة بالغة السهولة .كما أن معرفة المحتوى الفعلى للمعلومة يعتبر بدوره أمراً بالغ السهولة أيضا . ولكن الخطوة من المعرفة إلى التفعيل الحقيقى تعد خطوة كبيرة وهى الخطوة التى تحقق التغيير والتطور الإيجابى فى الحياة والأفعال . إن هذه الخطوة الثالثة العملاقة . التى تفصل بين المعرفة والفعل . هى الخطوة التى سوف ينصب عليها هذا الفصل بالتحديد وباقى فصول الكتاب لمساعدتك على أدائها .

فى هذا الفصل سوف نعرض لك تاريخ معرفتنا للعقل والأبحاث التى تقدم معلومات أساسية عن " الجزأين العلوى والسفلى للعقل " و " الشقين الأيمن والأيسر " : مما سوف يعمل بكل تأكيد على تحسين مهاراتك فى التفكير بدرجة هائلة . يخلص الفصل إلى بعض الحقائق المدهشة عن العقل مقارنة بأفضل أجهزة للحاسب الآلى فى العالم وبعض الإرشادات التى سوف تساعدك على تحسين مستوى أدائك على أساس من المعرفة الجديدة .

اختبار العقل السريع - رقم ٤ - حصة العقل !

إليك أحجية سريعة سوف تمنحك فكرة مبسطة مبدئية عن معرفتك الحاضرة فى هذه الأجزاء الأساسية فى العقل ووظائفه . بينما تقرأ هذا الفصل ؛ سوف تبدو لك الإجابات واضحة . (إن كنت تريد أن تتعرف على الإجابات مباشرة ؛ انظر صفحة ١٥١)

١. تخضع مستويات التفكير العليا لسيطرة الجزء السفلى من العقل . صواب / خطأ ؟

٢. يتحكم جذع المخ فى أنظمة التفكير العلوى فى العقل . صواب / خطأ ؟

٣. من حيث الارتقاء : سبق الجزء الأمامى الجزء الخلفى . صواب / خطأ ؟

٤. المخيخ هى كلمة أخرى تطلق على "القشرة المخية" . صواب / خطأ ؟

٥. يشار إلى المخ السفلى بمصطلح "العقل الزاحف" . صواب / خطأ ؟

٦. الجهاز الحوفى هو الجهاز الذى يحافظ على - ويعدل - الهيئة وينسق حركة العضلات فى أطراف الجسم . صواب / خطأ ؟

٧. القشرة المخية هى جزء من المخ يشار إليه عادة بـ "شقى المخ الأيمن والأيسر" . صواب / خطأ ؟

٨. الشق الأيمن للقشرة المخية للمخ هو المسئول عن الجانب الإبداعى . صواب / خطأ ؟

٩. الشق الأيسر للقشرة المخية هو المسئول عن الجانب الدراسى والفكرى . صواب / خطأ ؟

١٠. يملك العقل تصميماً قائماً بالفعل ؛ أى أنه لا يمكنك أن تغير من قدراته كثيراً ؟ صواب / خطأ ؟

١١. تفوقت أجهزة الحاسب الأكثر تقدما على العقل البشرى من حيث الإمكانيات الأساسية ؟ صواب / خطأ ؟

المعرفة الارتقائية للعقل المتطور

على الرغم من أن العقل الذى نعرفه قد بدأ ارتقاءه منذ ما يقرب من ٥٠٠ مليون سنة ؛ فإن معرفة العقل بالعقل البشرى تقل كثيرا عن هذه المدة الزمنية الطويلة . منذ ما يقرب من ٢٥٠٠ سنة فقط لم يكن الجنس البشرى يعلم شيئا عن العقل وما يقوم به من أعمال . حتى أنه قبل عهد اليونانين القدماء : لم يكن ينظر إلى العقل باعتباره جزءا من الجسم البشرى ؛ وإنما كان الفكر السائد هو أنه أحد أشكال البخار أو الغاز أو الروح التى لا تسكن داخل الجسد .

ولعل من المدهش أن نعرف أن اليونانيين لم يقطعوا شوطا طويلا فى هذا الصدد حتى أن " أرسطو " نفسه . أشهر مفكر وفيلسوف مؤسس للعلم الحديث . قد أكد - بعد أبحاث مستفيضة - أن القلب هو مركز الحس والذاكرة !

ومع ذلك فقد لا تبدو هذه الفكرة شديدة الغرابة . تصور أنك مفكر يونانى كبير وأنك لا تملك معرفة العلم الحديث أو أى من أدواته (المجاهر الإلكترونية : أشعة المخ : التصوير الدماغى الإلكترونى ...إلخ) ؛ كيف ستجيب إن سألك أحد الأشخاص عن مركز حواسك وعواطفك ومشاعرك مثل القوة والطاقة ؟ ما هو الموضع المنطقى الذى تفترض وجود كل هذه الأشياء فيه ؟ سوف تفكر على الفور فى مركز جسدك : لأن المركز هو المنطقة النشطة التى تحس بها عندما تعتريك المشاعر أو عندما تبذل جهداً : إنه موضع " نبض الحياة " وهو نفس المكان الذى سوف تكون واثقا من أنه سوف يودى بحياتك إن اخترقه سهم من السهام القاتلة . أما بالنسبة للرأس : فيبدو أنه لن يتعرض للكثير من الضرر إن أصيب بسهم أو سلاح . أى أنك لن تموت بالضرورة وإنما قد يصيبك بعض التغير ليس إلا !

منذ عهد اليونانيين وحتى بداية عصر النهضة فى أواخر القرن الرابع عشر لم يطرأ أى تطور بالمرة فى التعرف على العقل . أثناء عصر النهضة : حدث تقدم ثقافى عظيم . حتى أنه اكتشف أخيرا أن مركز الفكر والحس الواعى هو الرأس . على الرغم من أن العقل نفسه بقى لغزا .

لم تحدث الطفرة الهائلة فى مجال معرفة العقل إلا فى القرن العشرين : وفى الوقت الذى مازال الكثيرون يرون أن هذه الطفرة حدثت فى النصف الأول من القرن . فأنا أرى على العكس أنه فيما بين الثلاثينات والأربعينات من القرن العشرين : كان ينظر إلى العقل بوصفه آلة بسيطة تعمل بطريقة أشبه بطريقة عمل أجهزة الحاسب البدائية حيث تقتصر مهمته على تلقى الرسائل الأساسية ووضعها فى الأماكن الصحيحة المخصصة لها وأن هذا هو كل ما فى الأمر . لقد كان هذا النموذج السائد عن العقل فى المفهوم الأساسى لعلم النفس والنصوص التعليمية حتى نهاية الخمسينات من القرن العشرين .

إن الثورة الحقيقة فى مجال معرفة وفهم العقل لم تحدث إلا فى وقت متأخر . حيث تطور الفهم تطورا مذهلا أطاح بمبادئ وأسس علم النفس والتعليم والأعمال وركز على حقيقة بالغة الأهمية استشعرها الكثيرون ولكنها بقيت مستحيلة الإثبات وهى أن **العقل البشرى العادى يملك قدرات** *أكثر مما نتخيل* .

هناك عدد من النتائج الجديدة المتفردة بأهميتها ودلالتها .

ولعل أهم هذه التطورات هى إدراك العقل نفسه لذاته . فكر فى التالى :

أكدت الأبحاث التى أجريت مؤخرا بـ " تلسكوب هابل " أن عمر الكون يصل إلى ما يقرب من ١٣ بليون سنة أما عمر كوكب الأرض فهو يصل إلى ٥ بلايين سنة ؛ أما الحياة نفسها فهى تصل إلى ٤,٥ بليون سنة . وظهرت أول عقول بدائية منذ ٥٠٠ مليون سنة . أما الظهور الأول *للإنسان* فقد كان منذ ٣ ملايين سنة . أما العقل الحديث (أى العقل الذى تقرأ به هذا الكتاب !) فقد مر بمراحل ارتقاء منذ ٥٠,٠٠٠ سنة أما الحضارة فعمرها - على أقصى تقدير - ١٠,٠٠٠ سنة . أما موضع العقل البشرى فى الرأس فقد تأكد منذ ٥٠٠ سنة كما أن ٩٥ بالمائة من الجنس البشرى لم يكن يدرى شيئا عن الأعمال الداخلية التى يقوم بها العقل حتى ١٠ سنوات مضت !

وهذا يعنى أن الجنس البشرى بصدد نقطة تحول خطيرة فى الارتقاء : حيث إننا وجدنا أنفسنا فجأة أمام حقائق مذهلة عن عقولنا (عقلك !) كما أننا بدأنا ندرك أن الحاسب الحيوى الذى نملكه جميعا ونحمله بين أذنينا يملك قدرات تفوق كثيرا كل ما تصورناه .

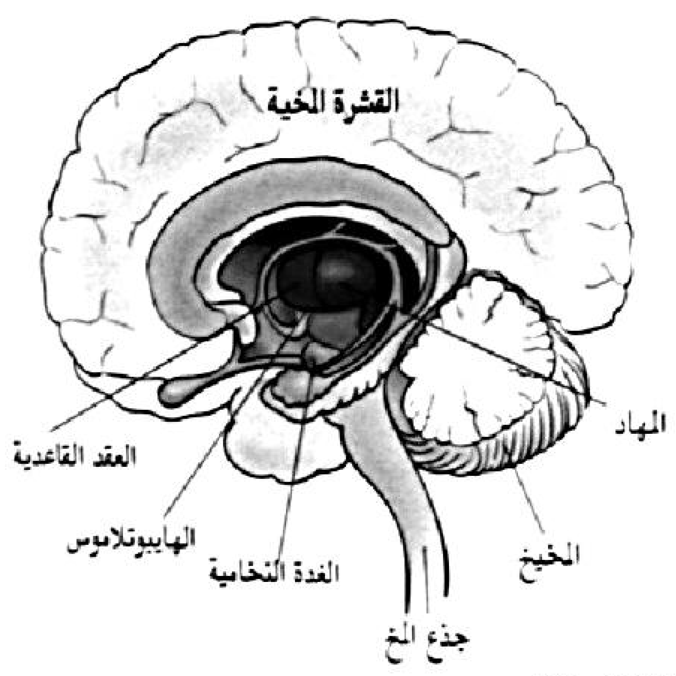
الكون	١٣,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠
الأرض	٥,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠
الحياة	٤,٥٠٠,٠٠٠,٠٠٠
العقول البدائية	٥٠٠,٠٠٠,٠٠٠
الإنسان	٣,٠٠٠,٠٠٠
العقول الحديثة	٥٠,٠٠٠
الحضارة	١٠,٠٠٠
موضع العقل	٥٠٠
٩٥ ٪ من معرفة أعمال العقل	١٠
المستقبل	؟
	؟؟
	؟؟؟

فضلا عن هذا الاهتمام الجديد الثورى المذهل عن ذكائنا : هناك ثلاثة أو أجزاء تتسم بأهمية *خاصة* وهى " الجزء العلوى والسفلى للمخ " و " الأمامى والخلفى " و " الأيسر والأيمن " .

الجزء العلوى والسفلى والأمامى والخلفى للعقل

ربما ترامى إلى سمعك بعض القصص الغامضة والغريبة عن العلاقات الداخلية التى تربط بين الجزأين العلوى والسفلى للعقل . فى هذا الجزء الأول من الكتاب سوف أقدم لك وصفا حقيقيا لهذه الأجزاء وكيفية ارتباطها ببعضها البعض .

ارتقى العقل البشرى منذ أكثر من ٥٠٠ مليون سنة ؛ وقد تطور فى وقت متزامن من أسفل إلى أعلى ومن الخلف إلى الأمام (انظر الشكل ٢) . لقد ارتقى عقلك وفق الترتيب التالي : أولا : جذع المخ ؛ ثانيا : المخيخ ؛ الذى كان يمثل المخ الخلفى ؛ وثالثا : الجهاز الحوفى المتقدم قليلا فى موضعه والذى يشمل المهاد والغدة النخامية والهايبوتلاموس ، والعقد القاعدى والمخ الأوسط وأخيرا القشرة المخية التى تغطى باقى المخ وتتقدم بشكل ملحوظ فى موضعها ؛ إنها تحفة الارتقاء البشرى .



الشكل٢ : المخ

دعنا نتناول كل هذه الأجزاء بمزيد من التفصيل مع التركيز على موضع كل منها فى تاريخ الارتقاء والوظائف الأساسية لكل منها . واصل القراءة وسوف تندهش من مدى التعقيد والإبهار الذى تتمتع به !

جذع المخ

الارتقاء ٥٠٠ مليون سنة

الاسم العقل الزاحف ؛ أو العقل البدائى .

الموضع فى أعماق المخ يمتد من الحبل الشوكى .

الوظائف داعم أساسى للحياة ، يتحكم فى التنفس وضربات القلب ، ويتحكم فى المعدل العام لليقظة ، وينبه الإنسان إلى المعلومات أو الإشارات الحسية الواردة ، ويتحكم فى حرارة الجسم ، ويتحكم فى عمليات الهضم ، ويرحل المعلومات الواردة من القشرة المخية .

حقيقة مهمة: تشير الأبحاث التى أجريت مؤخرا إلى أن هذه المنطقة من العقل قد تكون أكثر ذكاءً أكثر مما كنا نتصور فى وقت سابق .

أظهرت الدراسات التى أجريت مؤخرا على الزواحف العملاقة مثل التماسيح التى يمثل جذع المخ فيها المخ بالكامل : أن هذه الكائنات تتمتع بسلوك اجتماعى شديد الارتقاء وعلاقات عائلية واجتماعية متطورة وبمشاعر أيضا .

فى المرة القادمة عندما ترى أحد هذه الكائنات - سواء فى أحد الأفلام أو فى الواقع - دقق النظر فيها لكى تشاهد تفعيلا حيا لجذع المخ !

المخيخ

الارتقاء منذ ما يقرب من ٤٠٠ مليون سنة .

الاسم العقل الصغير أو العقل الخلفى .

الموضع ملتصق بمؤخرة جذع المخ . يعتبر جزءاً من المخ السفلى .

الوظائف يتحكم فى وضع الجسم والتوازن . ويضبط الحركة فى الفضاء . ويخزن المعلومات فى الذاكرة لأغراض التعلم . وينقل المعلومات الحيوية عبر جذع المخ إلى المخ .

حقيقة مهمة: زاد حجم المخيخ فى العقل البشرى أكثر من ثلاث مرات عنه منذ مليون عام .

الجهاز الحوفى

الارتقاء ما بين ٣٠٠ و ٢٠٠ مليون سنة .

الاسم العقل الثديى أو العقل الأوسط .

الموضع ما بين جذع المخ والقشرة المخية .

الوظائف يضبط ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم ومعدل السكر فى الدم . ويتحكم فى مهارات الإبحار بالعقل . ويعتبر من الأجزاء بالغة الأهمية بالنسبة لعملية التعلم والذاكرة قصيرة وطويلة الأمد وتخزين المعلومات الخاصة بالخبرة الحياتية داخل الذاكرة . ويحافظ على الاتزان البدنى (البيئة الثابتة) داخل الجسم . ويلعب دورا فى المشاعر المرتبطة بحب البقاء مثل الرغبة الجنسية وحماية الذات .

حقيقة مهمة:

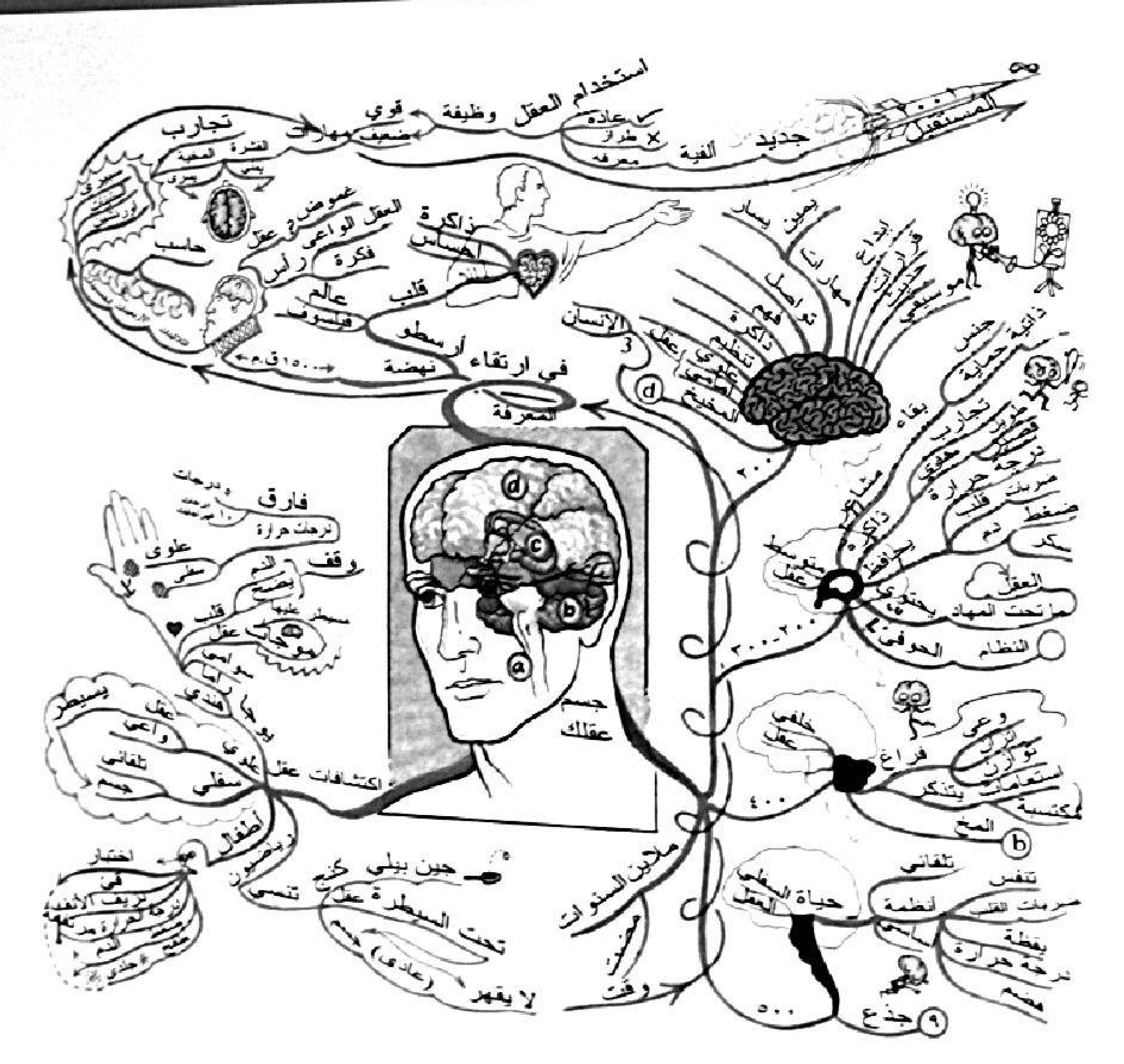
١. يقول البروفسور " روبرت أورنستين" : " هناك وسيلة لتذكر وظائف الجهاز الحوفى وهى أربع وظائف خاصة بالبقاء هى : التغذية والمقاومة والانسحاب والتناسل " .

٢. يضم الجهاز الحوفى " *هايبوثلاموس* " " ما تحت المهاد " الذى ينظر إليه عادة باعتباره الجزء الأكثر أهمية فى "العقل الثديى" . وهو يطلق عليه عادة اسم "مخ " المخ . وعلى الرغم من ضآلة حجم ما تحت المهاد (ما يقرب من نصف مكعب سكر) وأن وزنه لا يتعدى أربعة جرامات : فهو يضبط الهرمونات والرغبة الجنسية والعواطف وتناول الطعام والشراب وحرارة الجسم والتوازن الكيميائى والنوم والمشى بينما يعمل فى نفس الوقت على توجيه الغدة الرئيسية فى العقل وهى الغدة النخامية .

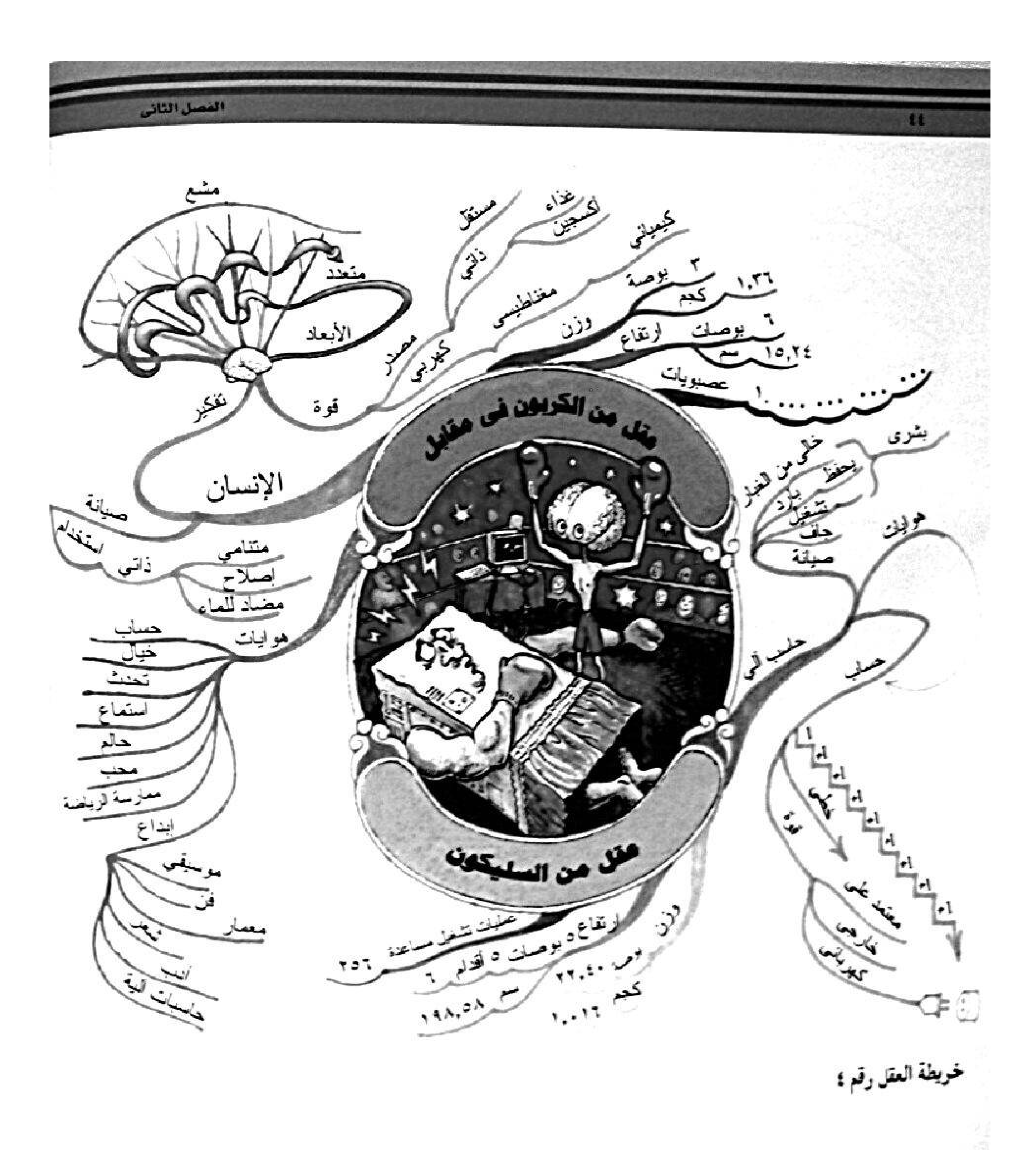
٣. ويعتقد - وهو الاعتقاد الذى يتأكد يوما بعد يوم - أن ما تحت المهاد هو موضع التعلم والذاكرة . وهو يبدو . من حيث الشكل . أشبه ما يكون بفرس بحر صغير .

وهناك منطقتان أساسيتان أخريان فى العقل الأوسط وهما يشملان *المهاد* الذى يقوم بتصنيف مبدئى للمعلومات الخارجية التى تصل إلى المخ والذى يمرر المعلومة إلى القشرة المخية عبر ما تحت المهاد . إن ما تحت المهاد هو الجزء المسئول فى العقل عن تقرير كل ما ينبغى أن تلتفت إليه وكل ما لا ينبغى أن تلتفت إليه ؛ فهو — على سبيل المثال — الذى يقرر فى أى وقت يجب أن تلاحظ أن الغرفة قد بدأت تزداد دفئا أو أنك قد بدأت تشعر بالجوع وهكذا !

العقد القاعدية أو الكتلة القاعدية التى تقع بين جانبى الجهاز الحوفى (وهو ما ينطبق أيضا على المخيخ) ؛ هى المسئولة عن التحكم فى الحركة وخاصة المبادرة بالحركة أى بداية الحركة . لقد تطورت هذه الشبكات فى العقل البشرى (عقلك أنت) وازدادت اتساعا ونموا على مدى المليون سنة الماضية .



خريطة العقل رقم ٣



خريطة العقل رقم ٤

المخ " الأيســـر والأيمــن "
المـخ (القشرة المخية)

الارتقاء منذ ما يقرب من ٢٠٠ مليون سنة .

الاسم المخ الأيمن والأيسر .

الموضع يقف " كغلاف تفكيرى " عملاق يغطى المـخ بأكمله : ويمتـد بطول منطقة الرأس الأمامية .

الوظائف التنظيم ، الذاكرة ، الفهم ، التواصل ، الإبداع ، اتخاذ القرار ، التحدث ، الموسيقى . وبعض الوظائف المحددة الأخرى التى تشمل النطاق الكامل لمهارات القشرة المخية أى شقى المخ الأيمن والأيسر هو ما سوف نتناوله بالشرح فى صفحة ٤٦ .

حقيقة مهمة :

١. المخ هو الجزء الأكبر على الإطلاق فى العقل

٢. يغطى المخ طبقة متطورة سحرية مجعدة يبلغ سمكها بوصة من الخلايا العصبية تعرف باسم القشرة المخية . إن طبيعة هذه القشرة تحديدا هى التى تميزنا كبشر .

٣. يتصل شقا المخ بواسطة شبكة بالغة التعقيد من الأنسجة العصبية يطلق عليها اسم *الجسم الصلب* : يتولى هذا الجسم المؤلف من ٣٠٠ مليون نسيج عصبى مهمة نقل المعلومات ذهابا وإيابا بين شقى المخ .

فى الخمسينات والستينات من القرن العشرين : قام البروفسور " روجر سبيرى " – الحاصل على جائزة نوبل – بعمل بعض التجارب المذهلة على القشرة المخية : بالتعاون مع البروفسور " روبرت أورنستين " . حيث قام الاثنان بإجراء عدة اختبارات متنوعة خاصة بالوظائف الذهنية على الطلبة عندما قاما بقياس موجات المخ عند ممارسة الطلبة لبعض الأنشطة الذهنية مثل أحلام اليقظة والحساب والقراءة والرسم والتحدث والكتابة وتلوين الأشكال والاستماع إلى الموسيقى .

جاءت نتائج الأبحاث بمثابة كشف . تقسم القشرة المخية – بصفة عامة – الوظائف إلى فئتين أساسيتين وهما الفئة اليمنى والفئة اليسرى (انظر الشكل رقم ٣) . تشمل مهام الشق الأيمن الإيقاع والإدراك المكانى والجشتالت (رؤية الصورة الكلية) والخيال وأحلام اليقظة والألوان والأبعاد . أما الشق الأيسر فهو يشمل التحدث والمنطق والأعداد والتسلسل والمهارات الخطية والتحليل وإعداد القوائم .



الشكل رقم ٣ :

مهام نصفى المخ الأيمن والأيسر

و قد أكدت الأبحاث المتواصلة أن الشخص الذى تدرب على استخدام أحد شقى المخ يميل إلى استبعاد الشق الآخر بمعنى أنه يميل إلى اكتساب عادات سائدة تفضل الأنشطة التى يتحكم فيها الشق المدرب من المخ . سوف يميل هذا الشخص أيضا إلى وصف أو توصيف نفسه فى إطار هذه الأنشطة .

هناك ألفاظ شاملة ظهرت لكى تجمع أنشطة كل شق وهى : " أكاديمى " و"ثقافى " و" تجارى " بالنسبة لأنشطة الشق الأيسر . و"فنى " و"إبداعى " و" بديهى " لأنشطة الشق الأيمن . ولكن هذا لا يعطى إلا نبذة عن أعمال شقى المخ .

وقد كشفت أبحاث البروفسور " أورنستين " أن القوة المتواصلة والضعف المتواصل لمهارات القشرة المخية لدى شخص معين ترجع بشكل أساسى إلى عادة اكتسبها وليس إلى خطأ فى تصميم المخ الأساسى (انظر الفصل الرابع : صفحة ٨١) . ولعل ما أكد ذلك هو أنه عندما كان الشخص الذى يعانى من نقطة قصور معينة يتدرب على يد خبراء : كانت مهاراته وقوته فى هذه النقطة تتحسن بشكل واضح : *بل كان مستوى أدائه فى بعض المهارات الأخرى يتحسن ويقوى فى نفس الوقت !* أى أن تلقى شخص يفتقر إلى مهارات الرسم تدريبا على الرسم والألوان : فسوف يتحسن

مستواه الأكاديمى بشكل عام وخاصة فى المواد ذات الصلة بهذه المهارات مثل الهندسة حيث يعتبر التصور والخيال من الأدوات المهمة .

هناك مثال آخر وهو مهارة أحلام اليقظة التى تعتبر من المهارات الأساسية من أجل بقاء المخ . إن أحلام اليقظة هى التى تمنح الراحة لأجزاء العقل التى تحمل الجانب الأكبر من الوظائف التحليلية والمتكررة ؛ وهى بالتالى تدرب التفكير الخيالى وتمنحك فرصة للتكامل والإبداع . يعمد معظم كبار العباقرة إلى توظيف أحلام اليقظة بشكل مباشر لحل المشاكل وابتكار الأفكار وتحقيق الأهداف العظيمة.

وقد خلص عملى فى مجال الإبداع والذاكرة وخرائط العقل إلى نتائج مماثلة فى هذا الصدد ؛ فقد ثبت أن الجمع بين عناصر شقى المخ الأيمن والأيسر يزيد بدرجة هائلة من القدرة العامة للأداء .

فى القرن العشرين ؛ قدمت الأنظمة التعليمية على مستوى العالم . للأسف . مهارات الشق الأيسر . الرياضيات واللغات والعلوم . على الفنون والموسيقى وتعليم مهارات التفكير وخاصة مهارات التفكير الإبداعى .إن التركيز على مهارات شق واحد فقط من شقى المخ سوف يخلق . وهى نتيجة منطقية . نصف ذكاء فقط !

ومع ذلك ؛ فإن حقيقة الأمر أسوأ من ذلك . لأن العقل ؛ كما تعلمت الآن من خلال مبدأ الحفز (انظر صفحات ٢٤ إلى ٢٩) يميل إلى *المضاعفة* .

يقوم شقا المخ الأيمن والأيسر بنقل الرسائل ذهابا وإيابا فيما بينهما ؛ مما يخلق صيغة الحفز فى التفكير والنمو . إن استبعاد هذه الخاصية أى النمو المطرد المضاعف ؛ لن يخلق نصف ذكاء وإنما سوف يخلق واحداً بالمائة من الذكاء فقط !

إن هذا هو ما يفسر نتائج البحث الخاص بكبار العباقرة أو العبقريات العظيمة . لقد أثبتت هذه الدراسات أن كل هؤلاء العباقرة . بلا استثناء . كانوا يستخدمون " شقى المخ " . كتاب " *العقل القوى* " يشجعك على استخدام " شقى المخ الأمامى والخلفى " وكذلك " جزأيه العلوى والسفلى " ومن ثم اكتشاف وتنمية عبقريتك *الذاتية* .

أعلى وأسفل الدَرَج - بعض الاكتشافات والقصص المذهلة

سبق ورأينا بالفعل فى قصة خبير اليوجا الهندى " سوامى راما " كيف أن الجزء العلوى من المخ يتحكم فى الوظائف " التلقائية " للجزء السفلى مثل التحكم أو السيطرة على بعض الوظائف الحيوية فى الجسم .

فى العديد من الحضارات البدائية ؛ كان ينظر إلى مثل هذه القدرات على أنها أمر مسلم به على الرغم من أنهم بالطبع لم يربطوا بينها وبين الجزء العلوى والجزء السفلى للعقل . إن القبائل البدائية فى استراليا - على سبيل المثال - كانت تتمتع بنظام قضائى يفوق بعض النظم الغربية الحديثة . كان عندما يقترف أحد أفراد القبيلة ذنبا مستحقا لعقوبة الإعدام من وجهة نظر هذا الشخص نفسه ومن وجهة نظر باقى أعضاء القبيلة ؛ كانت القبيلة تعمد أولا إلى التشاور فى الأمر حتى تصل إلى اتفاق بالإجماع . إن وافق الشخص المدان على قرار القبيلة ؛ كان يذهب إلى منطقة مسطحة بالقرب من المكان الذى تعيش فيه القبيلة ويجلس مشبكا ساقيه وكانت القبيلة تجتمع فى دائرة واسعة حوله وتشرع فى غناء بعض الأغانى القبلية . أثناء الغناء ؛ كان الشخص المدان يعمد إلى توظيف قواه العقلية فقط فى إيقاف كل الوظائف الحيوية فى جسمه إلى أن يتوفى من تلقاء نفسه .

هناك أمثلة شبيهة لقدرات العقل المذهلة ظهرت أيضا فى المجتمعات الغربية . عندما يموت شخص شديد الصلة بشخص آخر - على سبيل المثال - ويكون هذا الشخص الآخر فى أتم صحة ؛ قد يعرب الأخير بمنتهى الوضوح عن رغبته فى "الرحيل مع شريكه " . المثير هو أن هناك عدداً لا يحصى من القصص يؤكد رحيل هذا الشخص الآخر فى غضون يوم أو اثنين حيث ترسل القشرة المخية أمرا إلى كل أنظمة المخ الأخرى بالتوقف فيموت الشخص الحى من شدة الحزن وهو ما أصبح يطلق عليه الآن اسم " تأثير الصدمة العاطفى " على المخ .

قوة العقل مقابل قوة الحاسب الآلى

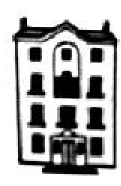
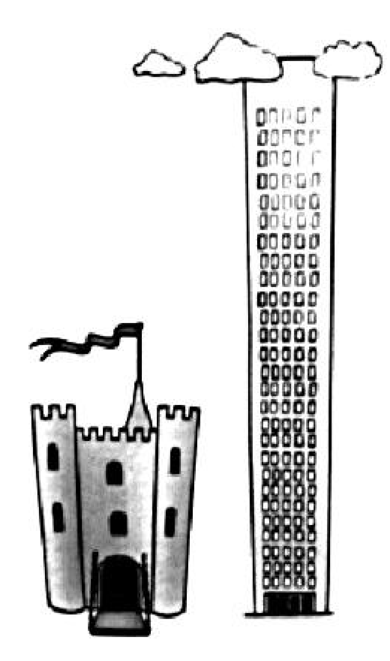
كم تبلغ إذن قوة شريحة الحاسب الحيوى الذى تملكه داخل رأسك مقارنة بالعقول الإلكترونية الجديدة ؟

فى ضوء ما تعلمته عن الحاسب وعن عقلك ؛ جرب اللعبة التالية :

إن كان حجم أقوى جهاز حاسب ظهر فى العالم عام ٢٠٠٠ قد تجسد فى حجم منزل من طابقين ؛ فكم سيبلغ ارتفاع المبنى الذى يجسد قدرات عقلك الذاتية :

(أ) حجم منزل لعبة .
(ب) حجم منزل الدمية أو العروسة .
(ج) حجم منزل مؤلف من غرفة واحدة .
(د) حجم شقة .
(ه) حجم منزل من طابقين .
(و) حجم منزل كبير .
(ز) حجم قصر .
(ح) حجم ناطحة سحاب من مائة دور .
(ط) حجم يفوق كل الأحجام السابقة .

لكى تعرف الإجابة : اقرأ الفصل التالى عن شريحة المخ الحيوية : التى هى خلية المخ .

إعمال العقل

١. ارتقاء العقل

لكى نمنحك المزيد من الفهم والإدراك لأهمية هذه النقطة فى التاريخ البشرى لارتقاء المخ ومعرفة المخ : عد إلى صفحة ٢٨ ودون تنبؤاتك من خمس إلى عشر دقائق على كل من ١٠ : ٥٠٠ : ١٠,٠٠٠ : ٥٠,٠٠٠ : ٣ ملايين سنة قادمة : إن المستقبل هو عكس الهرم التاريخى . هذا التمرين يعد لعبة رائعة يمكنك أن تشترك فيها مع أصدقائك وتستمتع بها على مدى أمسيات من الأحاديث الشيقة المتبادلة !

٢. استخدم شقى المخ

شجع نفسك – تماما مثل كبار العباقرة – على استخدام شقى عقلك . راجع المهارات المتنوعة لقشرتك المخية المذهلة وتعرف على الشق الأقوى والشق الأضعف ثم وظف مهاراته القوية لتنمية المهارات الضعيفة . فى الفصول الباقية من الكتاب : سوف نقدم لك العديد من التقنيات التى سوف تساعدك على تحقيق هذا الهدف .

٣. استخدم عقلك العلوى للسيطرة على عقلك السفلى

كما فعل " سوامى راما " : ابدأ فى استخدام عقلك العلوى للتحكم فى عقلك السفلى . إن أبسط مثال على ذلك هو تقنية العد إلى عشرة لتهدئة نفسك فى ثورات الغضب . كلما شعرت بأنك بدأت تفقد أعصابك : استخدم قشرتك المخية والتقط ١٠ أنفاس عميقة : تتخذ خلالها بشكل إرادى قرارا بأنك سوف تستعيد السيطرة على الموقف بدلا من أن تترك لثورتك العنان !

٤. تعلم كيف تحب حاسبك الشخصى !

إن الخوف الذى يشعر به الكثير من الناس حيال الحاسب يعتبر خوفا مبررا ولكنه ليس

خوفا ضروريا . إن عقلك يستطيع ببساطة أن يتعامل ، بل ويتفوق على أى جهاز كمبيوتر . لا تنظر إلى الحاسب باعتباره عدوا ولكن باعتباره صديقا يريد أن يساعدك وخاصة عندما تتفهم ذكاءه المحدود ولكن المفيد فى نفس الوقت .

عوامل شحذ العقل

١. عقلى تحفة فنية رائعة ! بدأت معرفتى وفهمى له تتزايد يوما بعد يوم وكذلك طريقة استعمالى له .
٢. فى المواقف العاطفية سوف أشجع الجزء العلوى والسفلى لعقلى على العمل بشكل متناسق لكى أحقق أفضل النتائج .
٣. أنا أنمى القوة الحافزة والمهارات التى يتمتع بها شقا مخى الأيمن والأيسر .
٤. فى كل يوم يزداد إعجابى بالرقى الجسمانى لعقلى وقدراته الذهنية المذهلة .

إجابات اختبار العقل السريع رقم ٤

١. خطأ
٢. خطأ
٣. خطأ
٤. خطأ
٥. صواب
٦. صواب
٧. صواب
٨. صواب وخطأ !
٩. صواب وخطأ!
١٠. خطأ
١١. خطأ


الفصل الثالث

٣

شريحة عقلك الحيوية الفائقة : خلية العقل

أنت مصمم للعبقرية
" تونى بوزان "

مقدمة

الآن وقد حصلت على صورة واضحة عن " الصورة الكبيرة " للعمليات التى يقوم بها الجزء العلوى والسفلى والأيمن والأيسر للعقل ؛ أنت الآن بصدد الإبحار فى مغامرة مثيرة فى هذا الكون المجهرى الصغير . فى هذه المغامرة ؛ سوف أعرض لك تاريخ المعرفة الخاص بتلك الشريحة الحيوية المذهلة التى تملكها داخل عقلك ؛ إنها خلية المخ .

سوف أعرفك بقدراتها الفائقة وطبيعتها وبنيتها وعدد الخلايا التى تملكها وحقائق أخرى تخص نسبة الفاقد فيها والطريقة التى تعمل بها بشكل مستقل ؛ والطريقة التى تعمل بها مع باقى خلايا المخ والطريقة التى تتوارد بها الأفكار وتتداعى .

ومع نهاية الفصل ؛ سوف تتعرف على اختلاف البنية بين خلايا مخ الحشرات والحيوانات والإنسان ، وسوف أقدم لك اثنتين من الحقائق المدهشة عن أفكارك وإمكانية ورود أى فكرة لك .

اختبار العقل السريع رقم ٥ - المعرفة الخاصة بخلية العقل

اختبر مستويات المعرفة الخاصة بخلية عقلك (الاجابات صفحة ٧٨) !

١. يصل عدد خلايا المخ فى العقل البشرى إلى :

(أ) ١٠,٠٠٠ خلية ؟

(ب) مليون خلية؟

(ج) ١٠ ملايين خلية؟

(د) ١٠٠ مليون خلية؟

(هـ) ١ بليون خلية؟

(و) ١ تريليون خلية ؟

٢. يحتوى عقل حشرة مثل النحلة - على سبيل المثال - على مليون خلية عقلية . صواب / خطأ ؟

٣. عدد " سكان " عقلك من الخلايا يفوق عدد سكان كوكب الأرض . صواب / خطأ ؟

٤. تمكن العلماء من التقاط صورة فوتوغرافية ثابتة للخلية العقلية بينما عجزوا عن تصوير الخلية العقلية الحية . صواب / خطأ ؟

٥. عظماء وعباقرة التاريخ مثل " ليوناردو دا فنشى " و " إسحاق نيوتن " و " ماري كورى " و " ألبرت أينشتين " قد وصلوا إلى قمة القدرات العقلية . صواب / خطأ ؟

٦. يصل متوسط الفاقد العقلى إلى ما يتراوح بين ١٠ آلاف إلى مليون خلية عقلية يوميا . صواب / خطأ ؟

٧. تناول جرعة متوسطة من الخمر يوميا سوف يفقدك ما بين ١٠٠٠ إلى ١٠٠,٠٠٠ خلية عقلية فى الرشفة ! صواب / خطأ ؟

٨. يمكن أن تتكون روابط جديدة بين خلايا العقل مع التقدم فى السن ولكن الخلايا لا يمكن أن تولد خلايا جديدة تماما . صواب / خطأ ؟

٩. عدد أنماط التفكير فى عقلك يساوى عدد ذرات :

(أ) الجزيء ؟

(ب) دار عبادة ؟

(ج) جبل ؟

(د) القمر ؟

(هـ) الأرض ؟

(و) النظام الشمسى بما فى ذلك الشمس ؟

(ز) المجرة بنجومها حيث يبلغ عددها عشرة تريليون نجم ؟

(ح) لاشيء مما سبق ؟

١٠. تكرار الأفكار يزيد من احتمال أو فرصة ....؟

١١. هناك أفكار ليست "واقعا "قياسا بواقعية الكتب التى تقرأها . صواب أم خطأ ؟

١٢. دوّن كل الأشياء التى يمكن أن تقوم بها النحلة .

والآن واصل القراءة لكى تتعرف على الإجابات .

خليتك العقلية . تاريخ معرفتنا

على مدى قرون بقى العقل البشرى مجرد ثلاثة أرطال من اللحم الرمادى عديم البنية والسمات ، ثم بدأ بعد ذلك اللغز المحير . مع ظهور المجهر المتطور : اكتشف العلماء أن الطبقة الخارجية المنغضنة للمخ أكثر تعقيدا مما عرف عنها من قبل . كما وجد أن العقل كان مؤلفا من آلاف من أنهار دماء دقيقة ومتشابكة تمر خلال العقل لكى "تغذيه" .

ثم جاء بعد ذلك الاكتشاف الثورى الذى كشف عن وجود مئات الآلاف من النقاط الدقيقة متناهية الصغر فى المخ ومع ذلك بقيت طبيعة وظائف هذه النقاط لفترة من الزمن لغزا يحير العلماء . ثم مع زيادة قوة المجهر ؛ وجد أن هناك المزيد من هذه النقاط العديدة أى أن عددها يفوق ما كان قد تم اكتشافه من قبل ؛ كما ظهر أيضا أن كل نقطة منها لها امتداد ينبع منها . كان هذا بمثابة فتح علمى شبيه بالفتح الذى حدث فى مجال علم الفلك حيث قاد اكتشاف التلسكوب إلى اكتشاف النجوم والنظام الشمسى والمجرات ومجموعات المجرات ومن ثم أصبح المجهر أو الميكروسكوب توأما للتلسكوب ولكن فى ثبر سبر أغوار العقل البشرى .

مع ظهور المجهر فائق الحساسية : اكتشف العلماء أن كل خلية فى العقل مكونة من ملايين من الخلايا متناهية الصغر يطلق عليها اسم الخلايا العصبية . كما وجدوا أن جسم كل خلية عقلية بالغ التعقيد فضلا عن أنه يملك مركزا أو نواة وعدداً هائلاً من الفروع التى تنبع من المركز فى كل اتجاه. بدت الخلايا وكأنها أشجار جميلة بالغة التعقيد وقادرة على إخراج غصون أو فروع فى كل اتجاه حولها : فى أبعاد ثلاثية ! (انظر الشكل ٥) .



الشكل رقم ٥ :
إحدى خلايا المخ والروابط الموجودة بها

عدد خلايا عقلك

المرحلة التالية تشير إلى أن هذا الكشف العظيم فى الكون المجهرى للعقل كان بالفعل مثيرا للدهشة . فى النصف الأخير من القرن العشرين : اكتشف العلماء أن عدد خلايا العقل لا يقتصر على بضعة ملايين فقط وإنما هو *مليون* مليون خلية ! لكى تقدر القيمة الحقيقة لهذا العدد بدلا من التفكير فى الرقم بوصفه "رقما ضخما للغاية" : فكر فى هذا العدد باستخدام شقى عقلك : "الشق الأيسر" المسئول عن المهارات العددية

و " الشق الأيمن " المسئول عن التخيل والمهارات المكانية . وقد قُدر عدد سكان الكرة الأرضية مع بداية القرن الواحد والعشرين بستة مليارات شخص .

عدد خلايا العقل : ١,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠

عدد سكان الأرض : ٦,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠

أى أن عدد خلايا العقل فى رأسك يفوق عدد سكان كوكب الأرض بـ ١٦٦ مرة !

لك أن تتخيل مدى انبهار العلماء بهذا الكشف المذهل ؛ حيث إنهم شعروا أيضا بمدى تفوقهم العقلى ......

إن دلالة هذا الرقم هى فى الواقع دلالة مذهلة حتى إن كانت كل خلية من خلايا العقل تقوم بأداء مهمة أساسية فقط . ولكن إن كانت كل خلية عقلية تملك قوة هائلة ؛ فإن دلالة هذا العدد سوف تقود العلماء إلى عوالم وآفاق لا نهائية خارقة . هذا يعنى أنك مسئول فى واقع الأمر عن قيادة وتغذية وتحمل مسئولية حياة ونشاط وتوجه ملايين وملايين من الكائنات الذكية . التى يعتبر كل منها بمثابة عبقرية ! أى أنك تضاهى عظمة أى إمبراطور يدير العالم !

قبل أن نتفحص مدى قوة كل خلية من خلايا العقل ؛ دعنا نتخلص بداية من بعض المعتقدات الخاطئة الخطيرة بشأن فقدان خلايا العقل .

ثوابت عقلية عالمية

من خلال المحاضرات التى قمت بها فى كل أنحاء العالم على مدى الثلاثين عاما الماضية : طرحت السؤال التالى على آلاف من المستمعين : "ما الذى يحدث لخلايا العقل عندما تتقدم فى العمر ؟ "

أجاب الجميع بلا استثناء : "إنها تموت ! " (إن ما أدهشنى بالفعل هو مدى *استساغة* الناس لهذه الحقيقة وهم يعربون عنها !)

كان السؤال التالى بالطبع هو : " إن كان الحال كذلك ؛ فكم تبلغ حجم الخسارة اليومية ؟"

تتراوح الخسارة بين الآلاف والملايين .

كانت الإجابة مماثلة أيضا عند طرح سؤال عن الفاقد فى خلايا العقل مع تناول كل وحدة من وحدات الكحول حيث تراوحت الإجابة بين " الألف " و " مئات الآلاف !

فكر - للحظة - فى هذه الثوابت العقلية المكتسبة : فكر فى أن *كل شخص* يعرف ويضع فى اعتباره هذه "الحقائق "المؤسفة المؤلمة . فى كل صباح : يستيقظ بلايين البشر ، تشرق الشمس : يعم الحب عالمهم ودنياهم ؛ وتسقط على وسادة كل منهم ملايين من الخلايا العقلية .

فاستمتع بوقتك !

إن هذا الفهم يسبب حالة من الحزن العميق الشامل : إن كل شخص يعرف أنه فى كل يوم يفقد مركز قوة ذكائه ومشاعره وتصوره وكيانه الشرائح الحيوية التى تمده بالحياة والاستمرارية : ويفقدها بالآلاف .

إن رد الفعل الطبيعى فى هذا الموقف هو الاستسلام للأقدار والتمسك بأى نمط سلوكى ثبت نجاحه وجدواه : والنتيجة الطبيعية لهذا الفهم هى التوارى والانزواء أمام السلاح العملاق (أمام الغزاة الطغاة) أمام تلك العقول الصغيرة الواعدة التى تملك المزيد من العتاد والقوة المتمثلة فى خلاياها العقلية !

والآن حان وقت الأنباء السعيدة !

حتى إن كنت بالفعل تخسر مليون خلية عقلية يوميا : فسوف يبقى هذا العدد *هينا نسبيا* إذا ما نظرت إلى الكم الهائل للخلايا العقلية التى تملكها بالفعل . انظر إلى العملية الحسابية التالية :

عدد أيام السنة	٣٦٥
العدد الأكثر تشاؤما لفاقد الخلايا العقلية يوميا	١٠٠٠,٠٠٠
متوسط الفاقد فى دورة الحياة على مدى ١٠٠ عام (٣٦٥ يوما X ١٠٠٠,٠٠٠ يوميا)	٣٦,٥٠٠,٠٠٠,٠٠٠
متوسط عدد الخلايا العقلية	١,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠
متوسط النسبة المئوية لفاقد الخلايا العقلية على مدى مائة عام (١,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠/.٣٦,٥٠٠,٠٠٠,٠٠٠)	٠,٠٣٦٥
يساوي	**٣,٦ بالمائة !**

بحساب الفاقد *السنوى* للخلايا بناءً على هذه العملية الحسابية : سوف نصل إلى رقم لا يكاد يذكر وهو ٠,٣٦ *بالمائة أى أقل من ١ بالمائة سنويا* . إنه رقم تافه وخاصة إن وضعت فى اعتبارك قوة النسبة المتبقية التى تصل إلى ٩٩,٦٤ بالمائة .

فضلا عن أنه وجد . عكس الفكر السائد . أن تناول وحدتين إلى ثلاث وحدات من الكحول وخاصة مع الوجبات لا يسبب أى فاقد فى خلايا العقل . إذ يبدو أن ما يحدث بالفعل أنه تحت سطوة الكحول ؛ تعمد خلايا العقل إلى " التضاؤل " أى " التقلص " داخل نفسها كوسيلة دفاع ذاتية ضد الكحول . فقد أظهرت الأشعة التى أجريت على مدمنى الكحول فى المراحل الانسحابية للتعاطى أن خلايا المخ قد تمددت لكى تقترب من الحجم الطبيعى بعد تقلصها : عندما أدركت الخلايا أن الخطر لا يلوح فى الأفق ؛ بدأت تسمح لأجسامها بالاسترخاء لكى تستعيد حجمها وامتدادها الطبيعى .

هناك *المزيد* من الأخبار السارة : إن كل الحسابات السابقة لم تكن ضرورية ؛ ولم تكن كذلك سوى وسيلة لتوضيح فكرة معينة .

لماذا ؟

لأن الأبحاث التى أجريت مؤخرا أثبتت أن العقل الطبيعى الصحيح (أى العقل الذى يسكن جسماً صحياً لائقاً بدنياً والذى يستعمل بطريقة جيدة) لا يصاب بأى فاقد يذكر فى

خلاياه ؛ وإنما بنمو فى الروابط الداخلية ومن ثم مضاعفة نسبة الذكاء داخل هذا العقل !
ومازال هناك *المزيد* من الأنباء السارة !

مع نهاية القرن العشرين ؛ توصل علماء الأحياء فى جامعة " برينستون " إلى اكتشاف أطلق عليه اسم "اكتشاف العام" (إن لم يكن اكتشاف العقد بل القرن !) وهو أنه لأول مرة فى التاريخ ؛ وجد العلماء أن هناك أجزاءً من العقل البشرى قادرة على توليد آلاف من الخلايا العقلية *الجديدة يوميا*

الآن وقد تسلحت بهذه المعرفة وأدركت أنك تملك عدداً ضخماً من الشرائح الحيوية الفائقة الخارقة التى لا تموت بل تمنحك دفعات جديدة بالآلاف يوميا ؛ دعنا نتفحص هذه الخلايا .

قــوة الخـليــة العـقليــة !

عند التحقيق فى قوة خلية العقل البشرى ؛ يجدر بنا بداية أن نحلل قدرة عقل حشرة مثل النحلة . لماذا ؟ لأنها . لدهشتنا . (هى وغيرها من الحيوانات الأليفة بما فى ذلك الحيوانات المنزلية المعروفة مثل سمك الزينة الذهبى والأرانب والكلاب والقطط) تملك نفس الشريحة الحيوية الفائقة التى تملكها أنت . ولعل هذا هو سر التواصل القوى الذى يشعر به الكثيرون مع حيواناتهم المنزلية ؛ ذلك أن كلا منهم ينظر إلى الآخر . وهم يملكون عقولا قائمة على نفس وحدة البناء الأساسية .

وكما هو الحال بالنسبة لعقولنا ؛ فقد اكتشفنا أن عقول الحيوانات أكثر تعقيدا وقوة مما كنا نعتقد سابقا وأن مملكة الحيوانات تضم عدداً من العبقريات تفوق ما كنا نتصوره !

إن كان عقل النحلة الضئيل متناهى الصغر يحوى بعض شرائح الحاسب الحيوية التى تشبه الشرائح التى نملكها نحن البشر ؛ فيمكننا أن نحصل على صورة بالغة الوضوح عن مدى قوة هذه الشريحة بتحليل القدرة العقلية لهذه الحشرة الصغيرة . كم يبلغ عدد خلايا

العقل التى تمكن النحلة من " إصدار " كل هذه السلوكيات ؟ ليس بضعة ملايين كما يتوقع الكثيرون وإنما بضعة آلاف فقط .

لنفرض مثلا أن النحلة تملك ١٠,٠٠٠ خلية عقلية : دعنا نقارن بين هذا الرقم كنسبة مئوية بعدد الخلايا التى نملكها نحن :

عدد خلايا عقل النحلة	١٠,٠٠٠
عدد خلايا عقل الإنسان	١,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠
النسبة المئوية لعدد خلايا عقل النحل مقارنة بعدد خلايا عقل الإنسان	١ / ١٠٠,٠٠٠,٠٠٠
يساوي	٠,٠٠٠٠٠١ بالمائة !

ببضـع آلاف من الخـلايـا العقليـة أى بنسبـة ١٠٠ إلـى مليـون مقـابـل حجـم الخـلايـا البشرية : ما الذى يمكن أن تفعله النحلة ؟ (لاحظ إجاباتك الخاصة على هذا السؤال المطروح فى صفحة ٥٥)

لعبــة النحلـــة

ما الذى يمكن أن تفعله النحلة ؟

ببضعة آلاف من الخلايا العقلية : تستطيع النحلة أن :

١. تعتبر النحلة واحدة من أعظم مهندسى المعمار فى عالم الحشرات : فهى تبنى أكثر البيوت تعقيدا وصعوبة " وارتفاعا " : وهى البيوت التى تتسع لتؤوى مجتمعات كاملة .

٢. تعتنى النحلة بصغارها .

٣. تجمع اللقاح والمعلومات .

٤. يتواصل النحل مع بعضه البعض عن طريق الحركة والصوت والهيئة . ويستطيع أن ينقل لبعضه البعض معلومات بالغة التعقيد والصعوبة عن أماكن النباتات وأنواع الزهور .

٥. تستطيع النحلة الحاسبة أن تحدد مكان أهدافها المختارة من خلال تذكر عدد الأشياء

أو العلامات المميزة التى مرت بها فى رحلتها للهدف .

٦. **الرقص** : عندما تعود النحلة إلى خلية النحل تؤدى رقصة معقدة لتحدد لزملائها المعلومات الخاصة باكتشافها الجديد وطريقة الطيران أو الوصول إلى هذا المكان .

٧. **تميز النحل الآخر من بعضه البعض** .

٨. تتناول الطعام .

٩. **تحارب** : ليس هذا فقط وانما تحارب بضراوة وتركيز وسرعة وتناسق مع باقى النحل مما يجعل أعظم أفلام الكاراتيه تبدو رتيبة ومثيرة للشفقة مقارنة بحركاتها .

١٠. **تطير** : فقط تخيل العمل الذى تؤديه هذه الخلايا الألف فى إنجار هذا الهدف الصعب !

١١. **تسمع** : تماما مثلنا .

١٢. **تتعلم** : انظر النقطة ٤ و٥ .

١٣. **تعيش فى مجتمع منظم وتؤدى وظيفتها بمنتهى الدقة** (قارن هذا بمستوى أدائنا نحن البشر !) .

١٤. **تتخذ قرارات** . يمكن أن تتخذ النحلة قرارا بتغيير درجة حرارة الخلية : ونقل أو عدم نقل المعلومات : والهجوم والهجرة .

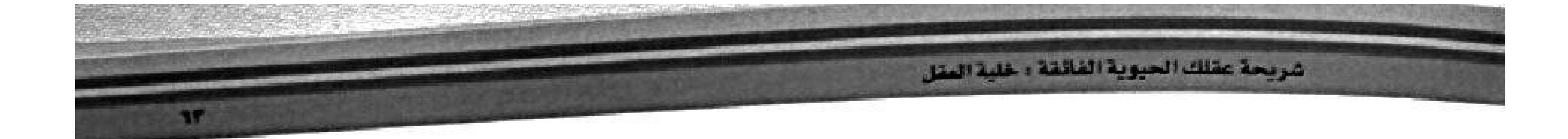
١٥. **تبحر فوق أشياء متناهية الصغر** : إن النحلة تماثل أكثر الطائرات تعقيدا وتطورا . تصور محاولتها للهبوط (وهو ما تفعله النحلة بالفعل) فوق ورقة متطايرة وسط العواصف العاتية .

١٦. **تنتج العسل** .

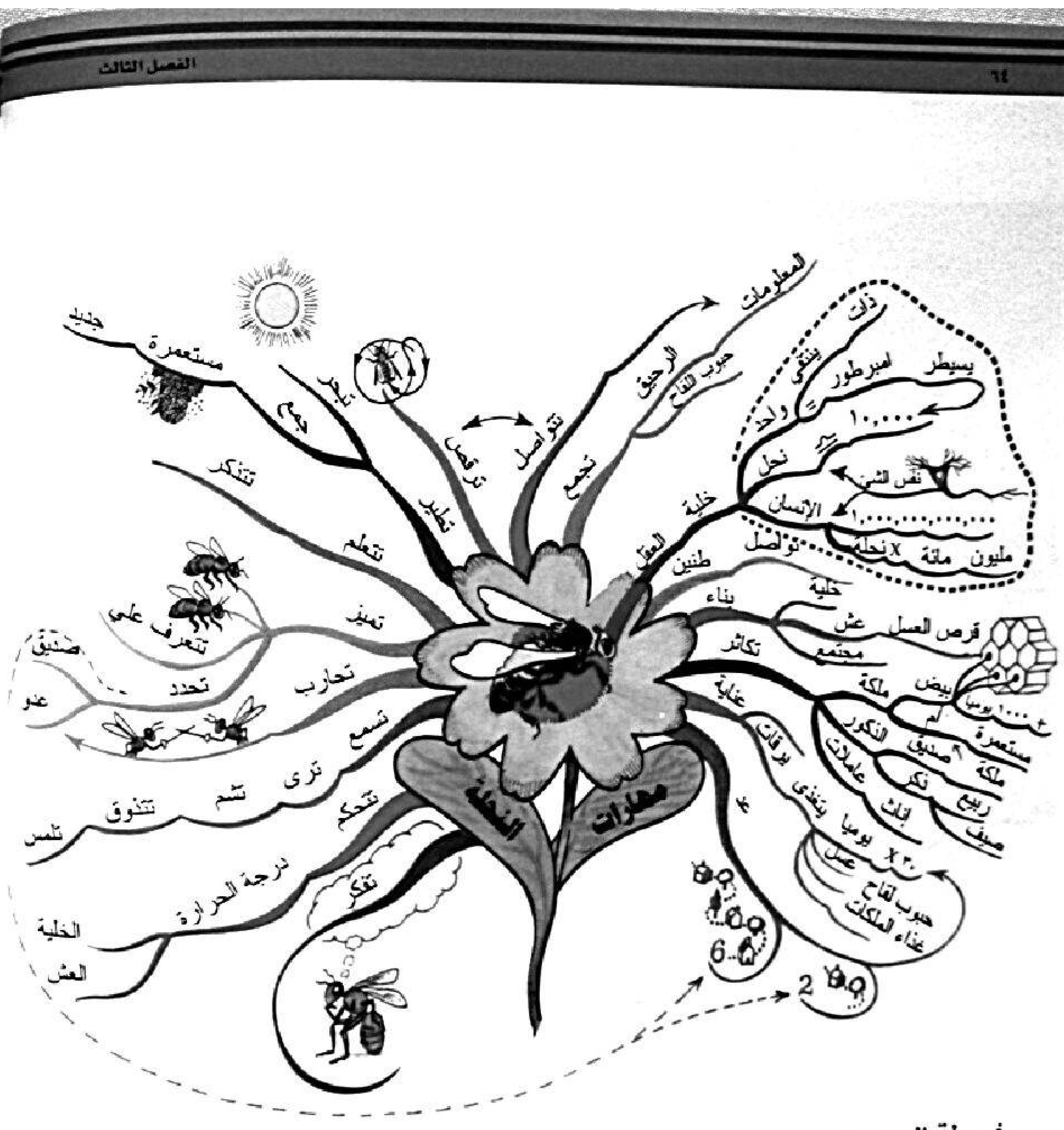
١٧. **تضبط درجة الحرارة** . عندما تصبح الخلية شديدة السخونة : تعمل مجموعة من النحل بشكل متناسق " لإعادة ضبط " درجة حرارة الخلية حتى عشر الدرجة المئوية بواسطة أجنحتها التى تستخدمها كمروحة عملاقة تضرب بها الهواء البارد فى الخلية إلى أن تصل إلى درجة الحرارة المطلوبة .

١٨. **تتذكر** . لا تستطيع النحلة أن تحسب وتتواصل وتواصل بقاءها إن لم تكن قادرة على التذكر !

١٩. **تتكاثر** .



خريطة العقل رقم ٣



خريطة العقل رقم ٦

٢٠. **ترى** بما فى ذلك الأشعة فوق البنفسجية .
٢١. **تشم** .
٢٢. **تحتشد** في تجمعات هائلة يفوق عددها تجمع الطائرات المقاتلة .
٢٣. **تتذوق** .
٢٤. **تفكر** .
٢٥. **تلمس** .

اكتشفت الأبحاث التى أجريت مؤخرا فى علم الحشرات أن إحدى خلايا عقل النحلة تقرر بشكل عشوائى إلى حد كبير أن تصبح " إمبراطورة خلية العقل " . بالرغم من أن هذه الخلية لا تختلف من حيث التركيب والشكل عن باقى خلايا العقل ؛ إلا أنها ببساطة هى التى تقرر أن تتولى مهام هذا المنصب وأن تقوم بمراقبة وتوجيه النظام كله . لذا تكون هذه الخلية الوحيدة هى المسئولة بالفعل عن ضبط كل الأنشطة التى يقوم بها عقل هذه الحشرة المذهلة !

إن كانت النحلة تستطيع أن تقوم بكل هذا بواسطة بضعة آلاف من الخلايا العقلية ؛ فهل وصلنا نحن إلى أقصى ما يمكن أن تقدمه لنا خلايانا العقلية التى تقدر *بملايين الملايين*

كلا ؛ على الأرجح !

إن كنت أيها القارئ مدرسا أو أبا أو تتعامل بأى شكل من الأشكال مع الأطفال ؛ فإن لعبة النحلة تعتبر لعبة رائعة يمكنك أن تمارسها مع الأطفال . عندما يدرك الطفل مدى كفاءة الخلية الواحدة وعندما يدرك مدى عظمة الإنجازات التى تقوم بها النحلة الصغيرة ؛ سوف يشعر بالفخر بنفسه وبالطبيعة التى حباه الله بها ؛ وسوف يكتسب المزيد من التقدير والاعتزاز بالذات .

الملايين والملايين من النسخ المطابقة لك

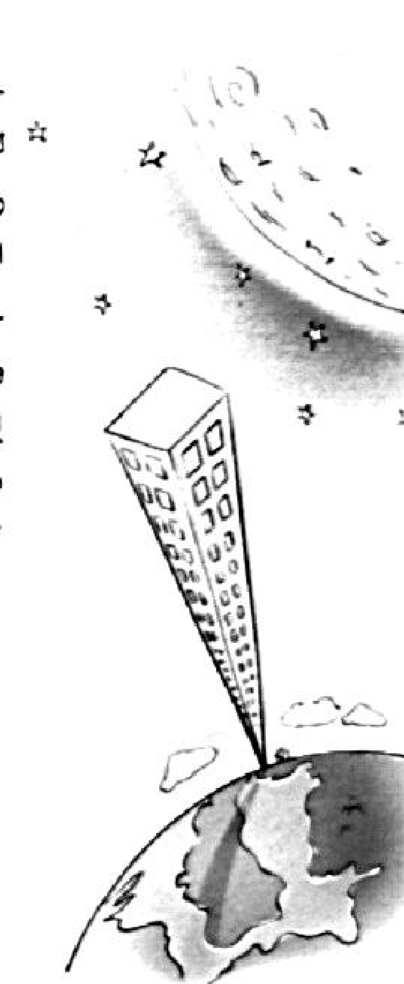
بالإضافة إلى المهارات التى أشرنا إليها سابقا ؛ فإن كل خلية من ملايين الخلايا التى يحتوى عليها عقلك تحمل نفس الشفرة الوراثية المطابقة لك ؛ لكى تفرز نسخة مادية طبق

الأصل منك . لذا تبدو صورة الـ ١٦٦ كوكباً التى تضم ٦ بلايين كائن بشرى أكثر ملاءمة ؛ حيث إنها تتجسد بالفعل داخل خلايا عقلك !

خليتك العقلية والحاسب الآلى

الآن أصبح من الواضح تماما بالنسبة لك أن قدرة خلاياك العقلية تفوق قدرة الحاسب الآلى الشخصى ؛ لذا فإن الإجابة عن سؤال اختبار العقل فى صفحة ٥٥ هى رقم (٢) وهى أن عقلك يفوق *كل* الأحجام السابقة فى السؤال ! إننا إن كنا - فى واقع الأمر - نمثل قوة وقدرة أكبر حاسب خارق فى العالم بمنزل من طابقين فإن قدرة عقلك وإمكاناته سوف تفوق كثيرا ناطحة سحاب من ١٠٠ طابق . إن قوة وقدرة عقلك يمكن تصويرها بناطحة سماء تضرب قاعدتها الأرض وتعلو لكى تناطح القمر ! وكما قلنا : اسمح لعقلك أن يتعامل مع الحاسب على أنه صديق متواضع على استعداد لتقديم يد المساعدة : هذه هى حقيقة الأمر بالفعل . والآن فكر فى الإمكانات الحقيقية لعقلك . فهو مؤلف ليس فقط من *مليون مليون* شريحة حاسب آلى حيوى خارق وإنما كل من هذه الشرائح تمثل فى ذاتها شريحة حاسب حيوى خارق ! إن هذه الخلايا تترابط داخل عقلك بطرق متوازية عديدة تفرز أرقاما تفوق حتى أكثر الأرقام العملاقة تعقيدا .

دعنا نتناول فيما يلى المزيد من الاكتشافات التى تعرف عليها المسافرون فى هذا الكون المجهرى عن مدى تعقيد خلايا جسم العقل .



البنية المعقدة لخلايا العقل

بواسطة أدوات أكثر قوة : اكتشف العلماء باستخدام المجهر الإلكترونى أن كل فرع من آلاف الفروع فى كل خلية من خلايا المخ تملك امتدادا ذاتيا خاصاً بها . ويبدو هذا الامتداد أشبه بقطع عش الغراب الصغيرة . ومع تطور المجهر الإلكترونى وقدرته على سبر أغوار العقل والخلايا العقلية اكتشف العلماء أن كل زر من هذه الأزرار الصغيرة . كما هو الحال بالنسبة للنقاط الصغيرة التى كان قد تم اكتشافها فى القشرة المخية . يضم عالماً مثيراً . يحتوى كل زر على مئات آلاف الملايين من الحويصلات متناهية الصغر ؛ ويحتوى كل واحد منها على مجموعة من المواد الكيميائية تحمل كل منها بدورها شفرة خاصة فى انتظار التفعيل (انظر الشكل ٥ : صفحة ٥٦) .

ينطبق نفس الشيء على نواة الخلية التى تعدو كونها مجرد "مركز لخلية العقل" لتمثل "عقل" الخلية ، أى أنها . بناءً على ما تعلمناه عن عالم النحل . العقل الصغير الضئيل الذى يملك قوة رائعة . إن هذا يعنى تماماً أن النواة بمثابة عقل داخل عقل ؛ داخل عقلك أنت !

ثم ؛ مع نهاية القرن العشرين ؛ ظهر الاكتشاف المذهل حيث قام معمل " ماكس بلانك" – للمرة الأولى فى تاريخ البشرية – بتصوير *خلية عقلية حية* . تم استخراج هذه الخلية من عقل حى لتوضع فى قناة مستطيلة الشكل داخل سائل العقل فى طبق تحت المجهر الإلكترونى . أظهر هذا الفيلم . الذى قلب حياة كل من شاهده . هذا الكائن الصغير المدهش وقد أثبت أنه يملك ذكاءً ذا استقلال تام . بدأت الخلية التى تملك مئات من الأيدى الصغيرة أشبه بأيدى الطفل الرضيع مثل الأميبا ؛ تتمدد وتتقلص وتحسب كل تحركاتها بمنتهى الدقة والتركيز سعيا لبلوغ كل ذرة من ذرات الفضاء فى عالمها الجديد الضيق ؛ بحثا عن التواصل . كان الأمر أشبه برؤية أكثر الكائنات حساسية وذكاءً ودقة من العالم الخارجى .

آراء عن خلية العقل

عندما سئل أشخاص من مختلف أنحاء العالم عن تدوين الكلمات التى تواردت إلى عقلهم عند مشاهدة هذا الذكاء الصغير الأخاذ ؛ كانت الكلمات التالية هى الأكثر شيوعا :

القدرة	الجمال
النشاط	التواصل
التكيف	الإبداع
المغامرة	حب الاستطلاع
الذهول	الانضباط
الانبهار	الحيوية
المهابة	الاكتشاف
التفوق	التألق
الافتتان	البحث
الروعة	القدرة النظامية
العبقرية	عدم التعب
القدرة الخارقة	التفرد
الذكاء	العالمية
السحر	الإصرار
الحركة	شدة الحساسية
المثابرة	الدهشة
المرح	العجب
القوة	لفت الأنظار

لقد أحدثت مشاهدة هذا الكائن الضئيل وهو يتحرك ، حالة من الذهول والانبهار كانت بمثابة نقطة تحول فى تاريخ الارتقاء البشرى . كان الأشخاص الذين شهدوا هذا الحدث هم أول من رأى الذكاء الحى : كانوا أول أذكياء راقبوا الذكاء الحي. إنه رد فعل رائع ومشجع لأنه جاء من أشخاص فى مختلف الأعمار والأصول والأمم والمستويات التعليمية والديموغرافية . وبالرغم من كل هذا الاختلاف فقد كان رد الفعل واحدا : كان الكل منبهراً من روعة ما يشاهده .

إن هذا الوصف المبهر الذى قرأته هو التعبير الذى استخدمه بنو البشر فى وصف. ربما دون أن يدروا. *أنفسهم* .

أنت !

نحن !

إن القاسم المشترك الذى يجمع بين كل هؤلاء الأشخاص. فضلا عن تقديرهم الموحد وشبه المماثل. هو وحدة الذكاء التى يملكونها جميعا : تلك الوحدة التى أذهلتهم بتفردها وجمالها .

(تذكر أن هذه الكلمات تنطبق عليك *أنت* : وفكر فيها خاصة عند قراءة " **ما وراء التفكير الإيجابى** " فى الفصل الرابع) .

كيف - إذن - ترتبط كل خلية من هذه الخلايا العقلية المدهشة بغيرها من الخلايا ؟

الخلية العقلية وأصدقاؤها

تعمل خليتك العقلية من خلال تشكيل روابط رائعة التعقيد مع عشرات الآلاف من جيرانها وأصحابها . تُشكل هذه الروابط بداية عندما يقوم الفرع الأساسى والأكبر من الخلية (المحور العصبى) بعمل آلاف الروابط مع الأزرار الصغيرة فى عدة آلاف من العديد من الفروع فى عدة آلاف من الخلايا العقلية الأخرى (انظر الشكل ٥ : صفحة ٥٦) .

تعرف كل نقطة اتصال باسم نقطة الاشتباك . عندما تندفع الرسالة الكيميائية الحيوية الكهرومغناطيسية (النبض العصبى) إلى المحور العصبى : تمر عبر زر نقطة الاشتباك الذى يرتبط بزوائد شوكية . وهناك مساحة ضئيلة تفصل بين الاثنين .

يشغل (النبض العصبى) مئات الآلاف من الكرات التى يطلق عليها اسم حويصلات عبر الفجوة التشابكية والتى تبدو فى العالم المجهرى أشبه بشلالات " نياجرا " . تنطلق هذه الحويصلات فى رحلتها بسرعة البرق عبر الفجوات التشابيكة وتتعلق. مثل ملايين من ناقلات الرسائل . بسطح الزوائد الشوكية . الزوائد الشوكية بعد ذلك عبر فروع الخلايا العقلية المستقبلة إلى المحور العصبى لهذه الخلايا الذى يقوم بدوره فيما بعد بنقل الرسالة عبر فروعه إلى خلايا عقلية أخرى وهكذا وهكذا دواليك : مما يخلق الممر المعقد الذى تمر فيه الفكرة .

والآن بعد أن تعرفت على مدى تعقيد العملية الفيزيائية الحيوية الكيميائية التى تتحرك بها فكرة واحدة فقط من بلايين الأفكار التى تطرأ على بالك يوميا : يمكنك أن تدرك مدى أهمية الحرص على إمداد عقلك بأفضل أنواع الغذاء والأكسجين والمعلومات والرعاية .

للمرة الأولى فى تاريخ البشرية : نجحت إحدى تقنيات التصوير الأكثر تطورا فى مراقبة خلية بشرية حية وهى تفكر . إن مشاهدة عقلك فى حالة عمل لن يمنحك فقط المزيد من التقدير للذكاء البشرى وما يمكن أن يصل إليه وانما سوف يكشف لك مدى أهمية التعلم بطريقة صحيحة .

مجلة Networker : عدد يناير / فبراير ١٩٩٩

مبدأ العقل رقم ٢ – العقل الباحث عن المعرفة (المتعطش للمعرفة)

وصلنا الآن إلى المبدأ الثانى من مبادئ العقل وهو العقل الباحث عن المعرفة . أى آلية البحث داخل العقل . كما سبق ورأينا الآن : تعتبر المعلومة أحد الشروط اللازمة لبقاء العقل والخلايا العقلية . ولعلك أدركت من خلال الطريقة التى تعمل بها خلايا العقل أن الخلايا العقلية بحاجة دائمة إلى غذاء من البيانات والمعرفة لكى يتم تفعيلها : لكى تجد سببا وهدفا يدفعها إلى استخدام الغذاء والأكسجين الوارد إليها وهو ما سوف نطرحه فى الفصلين السابع والثامن .

ما هو كم المعرفة الذى يستطيع عقلك أن يخزنه ؟ لعلك أدركت أيضا من خلال كم التعديلات والتجمعات المادية التى تنطوى عليها قدرة التفكير للخلية : أن هذا الكم لا نهائى .

أضف هذا إلى مبدأ الحفز (انظر صفحة ٢٤) ؛ ومعرفتك عن تواصل أو ارتباط خلاياك العقلية ببعضها البعض ؛ وسوف تعى مدى أهمية الحصول على مصادر معرفة دقيقة وصحيحة والتعامل مع البيانات بطرق الحفز الصحيحة الملائمة . إن فعلت هذا ؛ فسوف تتحسن قدرة عقلك وجسمك على التفكير ؛ كما سوف تتوافر لديك فرصة أفضل لتحسين مستوى تفكير عقلك وجسدك كما سوف تتحسن قدرة تفكير عقلك وجسدك على مستوى الاحتمالات أيضا ! (انظر الشكل ٧) . سوف أعرض طرق ضمان اكتساب المعرفة بالطريقة الصحيحة فى الفصل التالى .

يعرف كل نمط من أنماط التفكير باسم أثر الذاكرة (هو بالفعل " أثر " تخلفه الذاكرة) أو خريطة الفكرة . يمكن التعبير عنها . وهو تعبير شديد الإيحاء . بأنها *عادة* . بل هناك تعبير أكثر إيحاء وهو أنها واقع مادى أى حقيقة "هندسية" : حقيقة حيوية . إنها أفكار حقيقية وواقعية .

إن العامل المقوض الوحيد . من الناحية الحيوية . هو أن عدد الأفكار والذكريات وأنماط السلوك والعادات المتوافرة لديك يجب أن تستقر داخل حدود مادية ألا وهى حدود القدرة على صنع النمط الخاص بعقلك المذهل .

الشكل رقم ٧ :
مبدأ العقل رقم ٢ - البحث عن المعرفة

وبوجود ملايين الملايين من الخلايا العقلية ؛ ومئات الآلاف من الفروع : التى يحمل كل منها مئات الآلاف من نقاط الاتصال : تحمل كل نقطة تريليونات من الرسائل - مع قدرة كل نقطة اتصال على تشكيل بلايين البلايين

من الأنماط المختلفة - يكون الحاصل عملاقا ، حيث وصل فى منتصف القرن الماضى بالفعل إلى رقم ١ وبجانبه مائة صفر . أى أنه رقم فلكى .

غير أنه اكتشف بعد ذلك أن هذا الرقم كان خاطئا ؛ أى أنه صغير للغاية وبحاجة إلى مراجعة . إن كان الرقم بعد المراجعة زاد بقدر صفر واحد فقط لكان قد اعتبر بمثابة زيادة فلكية هائلة . ولكن الرقم لم يزد صفرا واحداً بعد مراجعته وإنما *زاد سبعة أصفار دفعة واحدة* أى بعبارة أخرى أصبح ١ وبجانبه سبعمائة صفر ! لمزيد من التوضيح لهذه الصورة فإن هذا الرقم يمثل عدد الذرات فى الكون .

عمل البروفسور " أنوخين " . أكثر طلاب عالم النفس العظيم " بافلوف " اجتهادا ونبوغا . والذى أصبح فيما بعد هو نفسه أكبر علماء العقل فى روسيا . فى هذا المجال لعدد من السنوات وخرج برقم يفوق حتى هذا الرقم الهائل العملاق الذى يحمل ثمانمائة صفر . لقد توصل إلى أن قدرة العقل على صنع الأنماط لا تساوى ١ متبوعاً بمئات من الأصفار . ١ متبوع بثمانمائة صفر . وإنما بعشرين ونصف مليون *كيلومتر* من الأصفار !!! هذا يمكن أن يغطى ورقة تمتد لكى تصل إلى القمر وتعود منه ١٤ مرة !

وقد ذكر " أنوخين " أنه . من الناحية الميكانيكية والحيوية . لم يسبق لأحد حتى أعظم العباقرة أن اقترب من استخدام الإمكانات الأساسية للعقل البشرى . لقد صرح بأن هذه الإمكانات لانهائية .

فكـر جـديـــد عن الأفكار والأفكار الجديدة

الاكتشاف الكبير التالى عن الخلية العقلية وأنماط تفكيرها هو أن التكرار يقلل من المقاومة الحيوية الكيميائية لهذه الفكرة عند تكرارها ثانية .

وهناك مثال جيد يمكن أن نسوقه فى هذا الصدد وهو الغابة البكر . تصور أنك مزود بمنجل وأنك تناضل من أجل شق طريقك داخل هذه الغابة من طرف إلى نهاية الطرف الآخر . فى المرة الأولى التى سوف تمر فيها عبر الغابة (فى أول مرة سوف تطرأ لك الفكرة) سوف تواجه الكثير من عوامل المقاومة فى طريقك . ولكن هب أنك بما أن تصل

إلى نهاية الطرف الآخر ؛ رفعتك إحدى الطائرات المروحية وعادت بك ثانية إلى نقطة البداية : وطلب منك أن تقطع نفس المسيرة ثانية : ما الذى سوف يقابلك فى الطريق ؟سوف تقل المقاومة على الأرجح ؛ بسبب الطريق الذى شققته فى رحلتك السابقة . وفى كل مرة تعبر فيها ؛ سوف يبدو الطريق أكثر اتساعا قليلا وسوف تقل المقاومة . إن سرت أنت وغيرك فى الطريق ؛ سوف يتحول إلى مسار ثم إلى طريق صغير ثم إلى طريق أكبر ثم إلى شارع رئيسى ضخم فى النهاية .

هكذا عقلك . فى كل مرة تطرأ لك فكرة معينة ثم تكررها ؛ تقل المقاومة .

هذه الحقيقة بالغة الإيحاء سوف تقودنا إلى حقيقة أكثر إيحاءً من حيث فهم السلوك والعادات والتعلم والتطور العام لإمكاناتك .

اختبار العقل السريع رقم ٦ - احتمالات التفكير

مع تكرار الفكرة تقل المقاومة ؛ ثم يعمل التكرار بالضرورة على زيادة احتمال أو فرصة حدوث شيء آخر فى المقابل . ما هو هذا الشيء ؟ بسرعة دوِّن فكرتك أو أفكارك .

الإجابات الأكثر شيوعا عن هذا السؤال هى :

- الذاكرة
- التعلم
- النجاح
- التحسن
- الإبداع
- الذكاء
- النمو
- القدرة الذهنية

والإجابة عن كل إجابة سابقة هى "ربما" "ربما" "ربما" "ربما" ....
اطرح على نفسك هذا السؤال : ما الذى يتحقق بالممارسة أو التكرار ؟....
" المثالية ! " إنها الإجابة الطبيعية (المعتادة !)
ولكن هل الممارسة والتكرار سيقودانك *فعلاً* إلى المثالية ؟ افترض أنك تمارس شيئا خاطئا .
هناك شىء *واحد* فقط سوف يزداد مع الممارسة على الأرجح وهو :

تكرار الفكرة يزيد من فرص .... النجاح !

إن كل شىء تقوله أو تفعله أو تشعر به سوف يزيد من فرصة قيامك بنفس الشىء ثانية : أو قوله ثانية : أو التفكير فيه ثانية ، أو الشعور بنفس الطريقة ثانية . إن كنت تؤدى الأشياء جيدا : أو تتحدث وتفكر بطريقة إيجابية وتشعر بالرضا عن نفسك والآخرين والعالم والكون فسوف تزيد فرصة مواصلتك للعمل بطريقة أفضل والتحدث والتفكير بطريقة أفضل والشعور بطريقة أفضل . وأنت تملك بالفعل قدرة لانهائية على فعل ذلك وعلى أن تكون كذلك . وهذا واقع .

ومع ذلك : فأنت (وهنا يكمن الوحش الذهنى الخفى) إن كنت تفكر بطريقة سلبية وتتصرف بطريقة سلبية وتمارس حياتك بطريقة غير مناسبة وتشعر دائما بعدم الرضا عن نفسك والآخرين والعالم والكون : فهذا يعنى أنك مع كل مرة تفكر أو تتصرف فيها سوف تزيد من احتمال مواصلة السقوط فى هذه الهوة المحبطة . إن أنماط التفكير السلبى هى واقع بالفعل . كما أن قدرتك على خلق هذا التفكير *لانهائية* .

أى أنك بصدد ملاذ إيجابى متفائل لانهائى أو هوة سلبية سحيقة *لانهائية* والاختيار يرجع إليك أنت والاختيار *الطبيعى* لعقلك المذهل هو بالطبع السيناريو *الإيجابى* . فقط عندما يتلقى العقل بيانات خاطئة وصيغاً غير مناسبة : تعمل هذه الأشياء . وهو أمر مغاير لطبيعة العقل . على الاستحواذ عليه وجذبه إلى الهوة السحيقة (انظر مبدأ العقل الحافز : صفحة ٢٤) .

إن فهمنا الجديد للعقل وخباياه الغامضة قد سمع لنا بالكشف عن الصيغ الصحيحة للتفكير الصحيح . وكما يمكن أن تتوقع : فإن هذه الرؤى الجديدة القائمة على المعلومات التى عرضناها عليك للتو تخص القدرة الهائلة لخلايا العقل . إن هذه القدرة تفوق كل التقنيات التقليدية للتفكير الإيجابى وتعلو بك إلى مستوى عالم سحرى وهو عالم ما وراء التفكير الإيجابى .

هذا هو الأساس الذى سوف نبنى عليه الفصل التالى وننطلق منه إلى الجزء الثانى من هذا الكتاب .

إعمال خلية المخ

١. اعتن بخلايا عقلك !

الآن بعد أن تعرفت على التعقيد والذكاء الخارق الذى تتمتع به كل خلية من خلايا عقلك والتى تقدر بملايين الملايين من الخلايا : الزم نفسك بالعناية بها وتغذيتها على أكمل وجه . بينما تواصل قراءة الفصول التالية من الكتاب: نقب بدقة عن كل المعلومات التى سوف تساعدك على العناية بخلايا عقلك .

٢. احتف بخلايا عقلك !

انقل هذه الأنباء السارة إلى أفراد عائلتك وأصدقائك .أخبرهم بالإحصاءات الخاصة بالخلايا العقلية وبعدد هذه الخلايا الذى يقدر بملايين الملايين : أخبرهم بأننا لا نفقد بالضرورة خلايا العقل بل إننا . وعلى عكس ذلك . نكتسب المزيد من الخلايا التى تقدر بألف خلية جديدة يوميا !

٣. ذكر نفسك بقوة عقلك

تذكر النحلة . فى كل مرة ترى (أو تسمع !) فيها نحلة : تذكر لعبة النحلة . استخدم الجزء العلوى من عقلك لتفكر للحظة فى مدى روعة ذكاء هذه الحشرة الضئيلة . ثم راقب وتأمل قوتك وإمكاناتك . استخدم الجزء السفلى من عقلك لكى تستشعر مدى تفرد المشاعر التى سوف تعتريك فى هذه اللحظة .

مارس لعبة النحلة مع أبنائك كلما أمكن.

٤. تخير أفضل أفكار خليتك العقلية من صفحة٦٨

ضع هذه الأفكار فى منزلك أو المكان الذى تستذكر فيه دروسك أو فى مكان عملك بحيث تستخدمها كتذكرة دائمة لمدى روعتك وإبهارك . فى الفصل التالى سوف تكتشف المزيد عن مدى أهمية مراجعة هذه الكلمات بشكل دائم والتأثير الإيجابى القوى الذى تملكه هذه الكلمات عليك.

٥. تذكر الصيغة السحرية

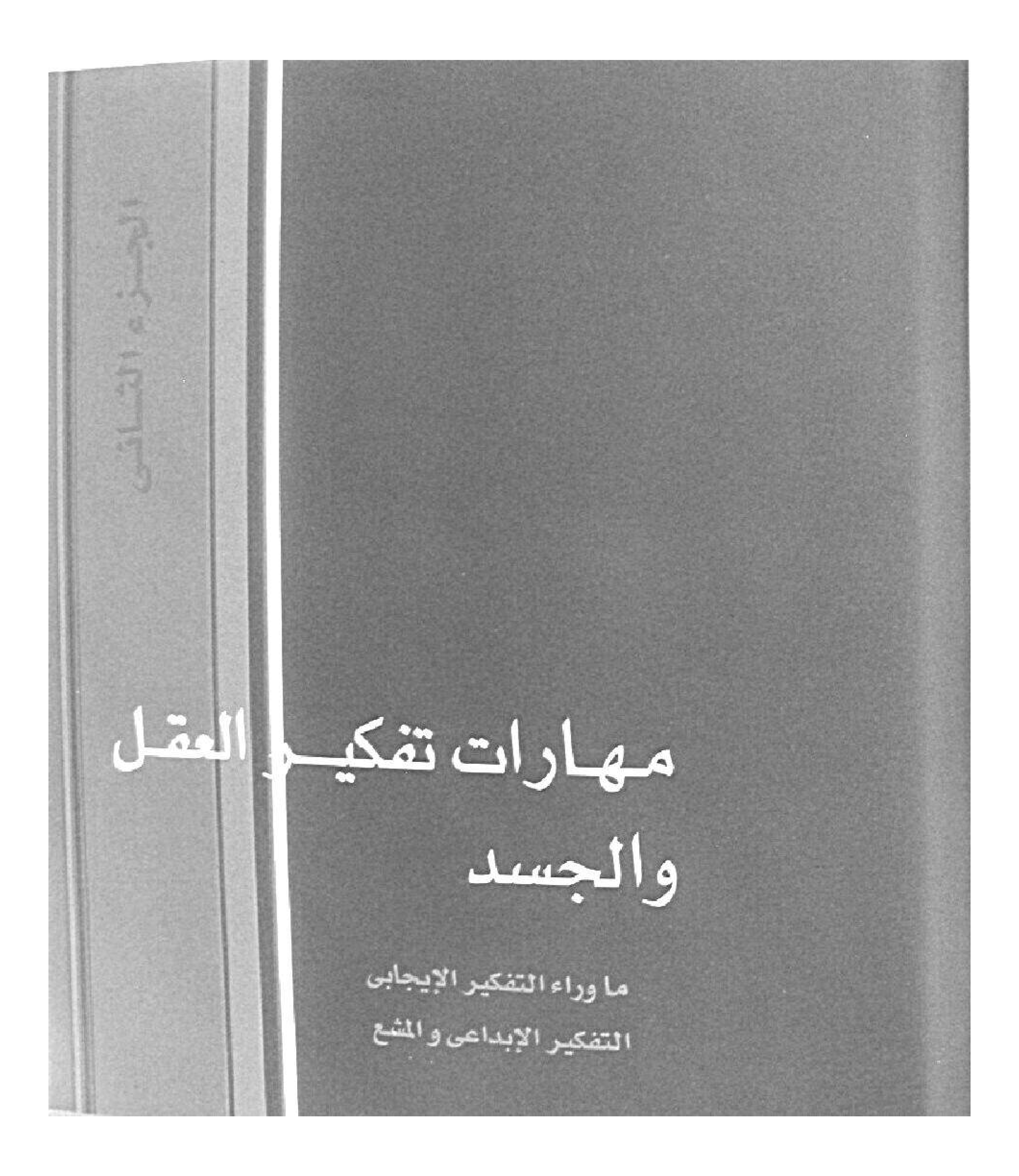
"التكرار يزيد من فرص النجاح ."

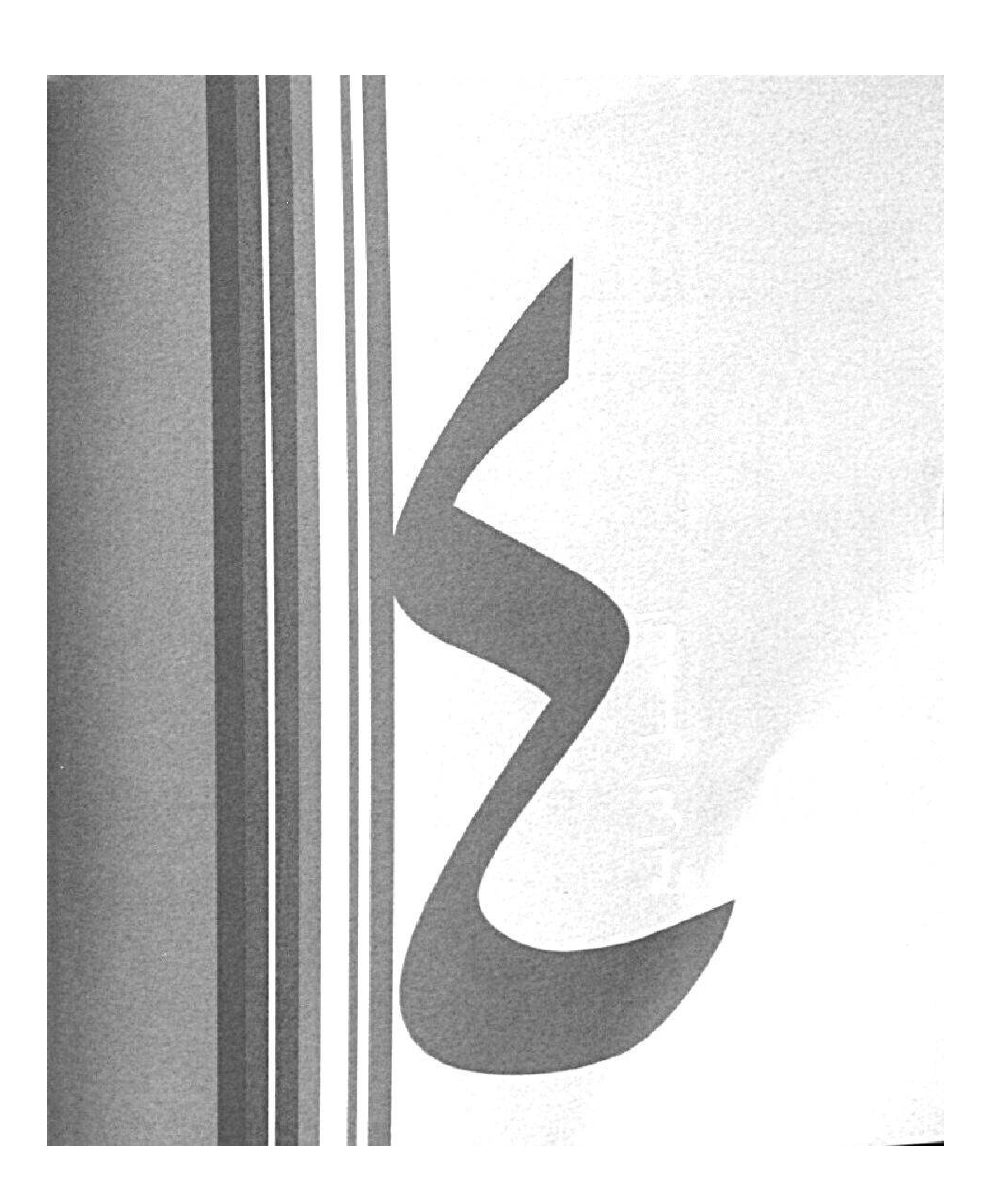
عوامل شحذ العقل

١. إننى أمتلك ملايين الملايين من الخلايا العقلية ، كل خلية منها بمثابة عبقرية مصغرة . وأنا قائد هذه الخلايا ومسئول عن إرشادها وتوجيهها .
٢. تفوق قوة عقلى قوة أى حاسب آلى فى العالم بملايين المرات .
٣. إننى أستمتع باستخدام الحاسب الآلى فهو صديق مفيد .
٤. بما أن التكرار يزيد من احتمال وفرص النجاح : فسوف أغذى عقلى بالأفكار الإيجابية الصحية .
٥. أنا كائن ..... (املأ الفراغ بأفضل خمس أفكار لديك لتغذية خلايا عقلك) .

إجابات اختبار العقل السريع رقم ٥

١ . (و)
٢ . خطأ- يحتوى على بضعة آلاف فقط
٣ . صواب
٤ . خطأ
٥ . خطأ
٦ . خطأ
٧ . خطأ
٨ . خطأ
٩ . الإجابة هى (ح) لا شئ مما سبق
١٠. التكرار
١١. خطأ


الجزء الثاني
مهارات تفكير العقل
والجسد
ما وراء التفكير الإيجابى
التفكير الإبداعى والمشع



مـا وراء التفكيـــر الإيجـــابـــى

" أعتقد أن العقل هو أقوى سلاح يمكن أن تمتلكه ؛ ونحن إما أن نستخدمه لصنع المعجزات وإما أن نسمح له بتدميرنا . وقد اخترت منذ عدة سنوات الطريق الأول . "

" ميرلين أوتى " : بطلة العالم فى العدو على مدى العشرين عاما الماضية

مـقــــدمــــة

فى هذا الفصل سوف تفعل ما نصح به " ألبرت أينشتين " كل شخص لكى يدرب وينمى قدراته الذهنية . معى : سوف تمارس لعبة وسوف تستخدم وتنمى عضلاتك الذهنية . وسوف يغير هذا من الطريقة التى تفكر بها ، وتستغرق فى التفكير : إلى الأبد .

سوف تترك هذا الفصل بعد أن تكون قد حصلت على معرفة متكاملة شاملة عن كل التقنيات الأساسية للتفكير الإيجابى ونقاط ضعف ونقاط قوة هذا التفكير .

سوف تتعرف على الطريقة التى يفكر بها عقلك وما يحدث لأنماط خلايا العقل عندما تفعل ذلك . كل هذا سوف يحدث فى طريق اكتشافك لصيغة **ما وراء التفكير الإيجابى** النهائية الصحيحة . فى طريقك نحو هذا الكشف : سوف تتعلم كيف أن الأبطال الأوليمبيين يمكن أن " يخطئوا " أو " يصيبوا " ! وسوف تعرف كيف أن ثالث مبدأ من مبادئ العقل هو المبدأ الذى سوف يحميك طوال العمر .

هل سبق وسعيت لإنقاص وزنك ؛ أو شرعت فى اتباع نظام رياضى ثم منيت بالفشل ؟ لقد فشلت لأنك - فى يقينى قد ركزت على جسمك وليس على عقلك ! يستحيل أن تغير عاداتك بدون تصويب طريقة تفكير عقلك وجسمك . إن هذا التضافر بين العقل والجسد سوف يشكل جبهة لا تقهر . لكى أثبت لك صحة ما أقول ؛ دعنا نلعب هذه اللعبة .

سوف أجعلك مدربى الذهنى والبدنى ؛ وسوف توظف خلاصة خبرتك الحياتية بالإضافة إلى كل شيء تعلمته إلى الآن عن العقل وخلاياه وكيفية عملهما لمساعدتي.

لعبة التفكير الإيجابى للعقل

لعبة العقل التى سوف تتخيلها هى كالتالى :

١. أنت مدرب تفكير إيجابى .
٢. أنا صديقك المقرب .
٣. لدى مشكلة تهدد حياتي . فإننى أزن ٣٠٠ رطل كما أن وزنى فى زيادة مطردة . وقد اكتشفت أن المشكلة الأساسية التى تسبب لى هذه الزيادة هى شغفى بالشيكولاته وقد اكتسبت هذه العادة منذ أكثر من ٢٠ عاما حيث دأبت منذ ذلك الوقت على تناول علبتين من الشيكولاته يوميا .
٤. أذهب إليك : أنت صديقى الحميم : وأطلب منك . بصفتك مدرباً للتفكير الإيجابى أن تساعدنى . وأطلب منك شيئا يمكن أن أكرره لنفسى خمس مرات يوميا لبناء عقلى وفق

نمط تفكير إيجابي مناسب سوف يغير حياتي إلى الأفضل .

٥. أنت توافق !

٦. تفكر في أفضل طرق التفكير الإيجابي وتنتقي الأفضل من بينها وتقترح عليَّ عبارة تحمل صيغة التفكير المثالية التي سوف تنقذ حياتي .

دعنا ، أولا ، نبحث الموقف الذي سوف يواجهنا من قبل خلايا العقل وعادات التفكير التي اكتسبتها. على مدى ٢٠ عاما : تحولت إلى خبير ومدمن للشيكولاته ! تعرفت على كل أنواع الشيكولاته واختبرتها . سواء المعدة باللبن أو أنواع الشيكولاته السوداء . وتناولتها في كل الأشكال بدءا من المسكرات التي تحمل نكهة الشيكولاته وحتى كريمة الشيكولاته مرورا بأنواع المارزيبان والشيكولاته الجامدة . وكنت أتناول يوميا كميات وافرة منها ! هل يمثل كل تصور من هذه التصورات والمقارنات والتحليلات والمذاق المرتبط بالشيكولاته فكرة ؟

نعم !

على مدى عشرين عاما : اكتسبت عادة عملاقة داخل عقلي . وهي العادة التي تعرف باسم عادة كبيرة سيئة ! (انظر الشكل ٨ : صفحة ٨٦) . ولقد حضرت إليك طالبا المساعدة بعد أن قررت أنني بحاجة إلى التغيير. فهل هذا القرار الذي اتخذته بوجوب التغيير يعتبر فكرة ؟ من الواضح أن الإجابة هي "نعم" ! وثانية : هل هذه الفكرة حقيقة ؟ وثانية : من الواضح أن الإجابة هي "نعم" !

هذا يعني أنني باتخاذي قراراً بوجوب التغيير وبحضوري إليك : أكون قد كونت بالفعل نمطا جديدا من أنماط التفكير في عقلي : أي احتمال أو فرصة جديدة لتغيير السلوك .

اختبار العقل السريع رقم ٧ – هل سينجح ؛ أم لا ؟ !

من خلال هذه اللعبة تصور أننا في اللقاء الأول حيث أقوم بطرح مشكلتي عليك وقد وافقت على تطبيق بعض الطرق لمساعدتي : تصور أن هذا اللقاء الأول كان قصيرا لذا قررنا أن نتقابل في اليوم التالي . بعد لقائنا مباشرة أعود أنا إلى منزلي . وأدخل غرفة

المعيشة وهناك أجد فى انتظارى : علبة تزن رطلين من أفضل أنواع الشيكولاته السويسرية !
ما الذي تظن . يا مدربى العزيز . أننى سوف أفعله ؟

(أ) لن أشعر حتى برغبة فى تناول الشيكولاته بسبب قرارى الجديد .
(ب) أشعر بالرغبة في تناول الشيكولاته ولكنى لا أتناول أياً منها .
(ج) أشعر برغبة فى تناول الشيكولاته فأتناول قطعة واحدة .
(د) أشعر برغبة فى تناول الشيكولاته : فأتناول عدداً قليلاً منها .
(ه) أشعر برغبة فى تناول الشيكولاته : فأتناول معظم الكمية وأترك القليل منها بسبب قرارى الجديد .
(و) آكل كل كمية الشيكولاته !

الإجابة هى :أننى على الأرجح سوف آكل كل الكمية ! لماذا ؟ فقط انظر إلى الشكل ٨ ثانية . على مدى عشرين عاما : كنت أتدرب بكل جهدى حتى بلغت مستوى بطولي في تناول الشيكولاته . أحطت نفسى (من الخارج والداخل) بالشيكولاته . وأحمل فى رأسى عشرات الملايين من الأفكار عن الشيكولاته . وتحولت عادتى الكبيرة السيئة إلى عادة جسيمة : وكلمة جسيمة تملك فى هذا السياق دلالة كبيرة وهي *احتمال مواصلتى لممارسة هذه العادة*. تذكر : أن التكرار يزيد فرص النجاح : ولقد دأبت على تناول الشيكولاته وكررت هذه العادة مع سبق الإصرار على مدى عشرين عاما بالتمام والكمال .

ثم فجأة تظهر فكرة جديدة : أشبه بسمكة ضئيلة وليدة . إنها عادة جديدة متناهية الصغر تسعى لسحق العادة الكبيرة السيئة العملاقة .

لن تنجح بأى حال من الأحوال !

لذا : أتناول العلبة كاملة وبعد الانتهاء: أتذكر أننى كنت قد اتخذت قرارا بالتغيير . برأيك *ما هو الشعور* الذى سوف ينتابنى عندما أفكر فى أننى قد التهمت لتوى رطلين من الشيكولاته ؟ دوّن الأفكار الخمسة الأولى التى سوف تتوارد على ذهنك .

قارن أفكارك بالأفكار التالية الأكثر شيوعا والتى خلصت إليها الاستفتاءات على مدى ٣٠ عاما من طرح هذا السؤال :

- الإخفاق
- الخوف
- الخجل
- السوء
- فقدان الحافز
- الاكتئاب
- الإحباط
- الشعور بالذنب
- الشعور بالعجز
- عدم السعادة
- اليأس
- الضعف

عندما تعترينى هذه المشاعر : فهل تعد هذه المشاعر بمثابة أفكار ؟

أجل : بالطبع هى أفكار !

وهل هى أفكار حقيقية ؟

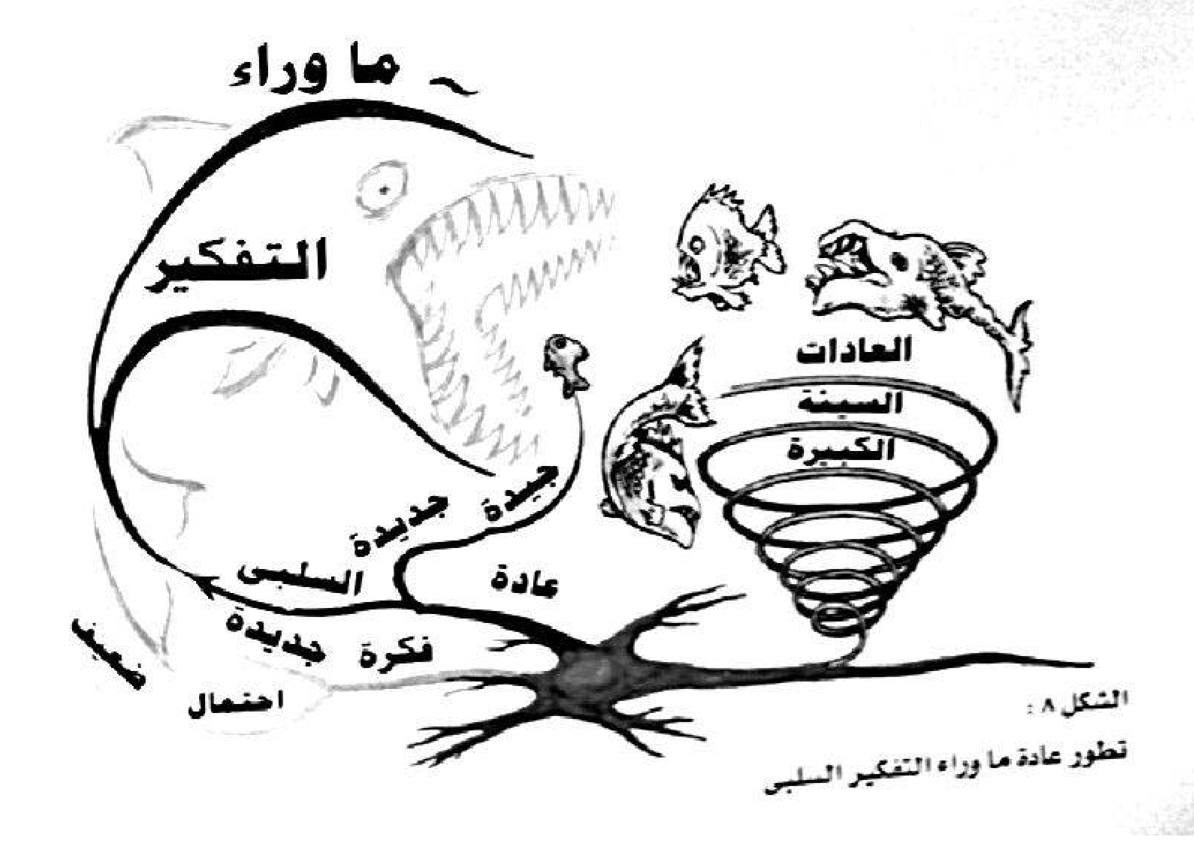
أجل : إنها بالتأكيد كذلك .

إننى أفكر فيها : دون أن أدرى : أبنى "فكا مفترسا "فى عقلى - عادة عملاقة ضخمة تجعل العادة السيئة الكبيرة تتضاءل وتبدو وكأنها عادة صغيرة . إنها عادة العادات : التى تطيح بكل العادات السيئة الكبيرة التى أحملها فى رأسى . إن عادة العادات هى ما يعرف باسم **ما وراء التفكير** والتى هى فى هذه الحالة **ما وراء التفكير السلبى** .

ما وراء التفكير السلبى

يقدر مكتب إحصائيات العمل الخسارة التى تتكبدها الشركات الأمريكية سنويا من جراء العادات والسلوك السيئ فى العمل بثلاثة بلايين دولار أمريكى . يتحدث " جارى توبكيك " ؛ متحدثا باسم جمعية الإدارة الأمريكية ؛ قائلا :

فضلا عن أن مكان العمل أصبح مكانا يخيم عليه الضيق ؛ فإن مكان العمل يؤثر بطريقة سلبية على المحصلة النهائية للعمل: فهو يؤثر على الإنتاجية وهامش الربح وزيادة العوائد وزيادة التغيب وزيادة شكاوى العملاء . لقد أصبح ذلك من القضايا الخطيرة .



الشكل ٨ :
تطور عادة ما وراء التفكير السلبى

فى عيد رأس السنة يحتفل الفك المفترس المتمثل فى ما وراء التفكير السلبى ببداية موسم التغذية الكبير ! فقط فكر فى كل أنماط التفكير الصغيرة الرائعة الطازجة الجديدة التى تظهر فجأة فى ملايين من العقول. إنها ثورة عيد رأس السنة الجديدة.

تبقى هذه الأنماط الفكرية الجديدة - المفعمة بالإقناع والحماس - على الرغم من ذلك ، ضئيلة مقارنة بالعادات السيئة الكبيرة ؛ وتبقى أكثر ضآلة أمام عادة ما وراء التفكير السلبى ، ومن ثم تكون شبه محكوم عليها بالزوال. ولعل هذا هو ما يفسر سر نكث الكثيرين للعهود التى قطعوها على أنفسهم مع بداية العام.

كما أن هذا يفسر أيضا سر إحجام عدد كبير من الناس (والذين يمثلون على الأرجح الغالبية الآن) عن اتخاذ أى قرارات جديدة بمناسبة العام الجديد. لماذا ؟ لأنهم أدركوا بالخبرة أنهم سوف ينكثون عهودهم ولن يفوا بها بأى حال من الأحوال " إذن ما ضرورة الإقدام على ذلك ؟ " فضلا عن أن عدم الالتزام بقرارات جديدة فى السنة الجديدة سوف ينجيهم من هوة الشعور بالذنب التى سوف يشعرون به عند الفشل وفقدان الحافز والتراجع.

هل هذا هو الحل والتصرف المناسب؟

كلا بالطبع !

الآن وقد عرفت أن هذا ليس هو الحل : توقف للحظة وفكر : قبل أن تواصل القراءة : لماذا ؟ ....

بعد أن اكتسبت هذه المعرفة الجديدة عن كيفية بناء المخ لأنماط التفكير واحتمال التكرار عن طريق الفكر والفعل ؛ فكر فيما يعنيه عدم اتخاذ قرار : فكر فيما يفكر فيه هؤلاء الأشخاص الذين امتنعوا عن اتخاذ قرار :

" لن أتخذ أية قرارات مع بداية العام الجديد لأننى إن فعلت ؛ فسوف أرجع فى قرارى ." سوف تتكرر هذه الفكرة ؛ بطرق متنوعة ؛ على مستوى الشعور واللاشعور :
" لن أتخذ أى قرار مع بداية العام الجديد لأننى من هذا النوع الذى ينكث عهده ؛ لن أتخذ أى قرار مع بداية العام الجديد ؛ لأننى عندما أفعل ؛ سوف أرجع فى قرارى ؛ ليس هناك أى جدوى فى أن يتخذ شخص مثلى قرارا مع بداية العام الجديد أو أى قرار آخر لتحسين النفس لأننى من هذا النوع الذى عندما يقدم على قرارات جيدة لا يلتزم بها . لن أتخذ أى قرار مع بداية العام الجديد لأننى عندما أفعل أتراجع عن قرارى لأننى لست قويا بما يكفى ، كما أننى لا أملك السيطرة الكافية لكى ألتزم بتحقيق ما قطعته على نفسى ... "

كما ترى ؛ فإن عادة **ما وراء التفكير السلبى** تعد كارثة ؛ فهى كلما تنمو ؛ تعمل بالفعل على الحد من فرص واحتمال تحقيق القرار بالتحسن فى أى وقت . إن **عادات ما وراء التفكير السلبى** سوف تقنع صاحبها بأنه مع كل يوم يفقد المزيد من السيطرة والتحكم فى جسمه وعقله وأن الضعف المتزايد والتدهور الكامل هو أمر لا مفر منه .

كل هذه الأفكار بعد تناول قطعة شيكولاته تعد إشارات إلى وجود قصور بالغ فيما وراء التفكير السلبى ! كما أن هذه السرعة المتزايدة فى تدمير الذات قد حدثت من جراء فكرة ليس إلا ! إن نمط **ما وراء التفكير السلبى** يمكن أن ينمو إلى الحد الذى يحوله إلى محرك يقود حياة الشخص بأكملها .

و لعل الأمر المثير للسخرية فى هذا الصدد هو أن العقل البشرى بطبعه آلية نجاح (انظر صفحة ١٥٨) لذا يتحول الفشل إلى نجاح . إن مثل هذا الاستحواذ من قبل شبح ما وراء التفكير السلبى سوف يحيل الأمر وكأنك تحضر دروسا لكى تفشل فيها لكى تثبت أن الأشخاص الذين يسعون لتشجيعها على خطأ ؛ وأن شبح ما وراء التفكير السلبى الذى يحملونه فى رؤوسهم على صواب (هذا هو المقصود *بالنجاح*) . سوف يركز أصحاب ما وراء التفكير السلبى أيضا وبنفس الطريقة على كل ما هو سلبى فى البيئة المحيطة بهم ؛ فسوف يركزون على سوء الحظ ؛ وسوف ينسجون أساطير عملاقة عن اللعنة التى أصابتهم بسبب سوء الحظ وسوف يتحجون دائما فى كسب تعاطف الأشخاص الذى يصدقون ما يرونه من أقاصيص خيالية ويحملونها على محمل الجدية ويتعاملون معها على أنها حقيقة

خالصة ؛ فى الوقت الذى تكون فيه هذه الأقاويل مجرد تصورات منحازة لا أساس لها من الصحة .

غالباً ما يكون هذا " النجاح السلبى " خادعا ومؤذيا ؛ لأنه يغرق صاحبه فى شعور خاطف وجيز من الإنجاز لأن رأيه السلبى قد تحقق بالفعل بينما يحكم عليه مدى الحياة بواقع غير مثمر ومحبط ومدمر للذات ؛ وهو ما يتزايد بمرور الوقت .

العادات والبقاء

كل العادات ، بما فى ذلك العادة الكبيرة السيئة وعادة ما وراء التفكير السلبى ليست حقيقة فحسب وإنما هى عادات حية ! وتماما مثل كل شيء أو كائن حى : سوف تناضل من أجل البقاء والنمو . أنت الآن ترى عقلك وهو مكتظ ومعبأ بملايين من الكائنات الحية : يناضل كل منها من أجل بقائه ويسعى كل منها لاكتساب حلفاء من نفس النوع . أنت بحاجة إلى النوع الإيجابى فى عالمك الداخلى . وإن وضعت فى اعتبارك وتذكرت دائما أن عقلك حافز ؛ وأن قدرته على التفكير لانهائية ؛ فسوف تدرك الآن بمنتهى الوضوح كيف أن العادات السيئة الكبيرة وعادات ما وراء التفكير السلبى يمكن أن تودى بحياتك . فهى تملك قدرة وقوة لانهائية لتحقيق ذلك : ما لم نعمل على توليد أنماط تفكير أكثر قوة وقدرة بحيث تنجح فى السيطرة على الأفكار السلبية .

عودة إلى " تونى " الذى يزن ٣٠٠ رطل

باعتبارك صديقى ومدربى الخاص للتفكير الإيجابى : أنت الآن أكثر إدراكا لمدى خطورة وتعقيد الموقف . إنه أكثر خطورة مما بدا لك فى بادئ الأمر . ليس فقط لأننى الآن أزن ٣٠٢ رطل (تذكر العلبة الطازجة التى التهمتها لتوى !) ولكن لأنك تعرف الآن أن لدى عادة سيئة كبيرة مازالت آخذة فى التنامى والزيادة فضلا عن عادة ما وراء التفكير

السلبى التى تفوق المشكلة الأولى ضراوة (والتى تغذت جيدا مؤخرا) والتى اكتسبت المزيد من القوة .

تعرف أيضا أن عادة ما وراء التفكير السلبى سوف توظف كل طاقتها وقوتها لكى تناضل وتقاوم بقدرة لانهائية على الإبداع أية أفكار جديدة صغيرة يمكن أن تهدد بقاءها . إن ما يعنيه ذلك هو أن كل ما سوف تنصحنى باستعماله من أفكار إيجابية أكررها على نفسى خمس مرات على الأقل يوميا لن يصمد فى التصدى لاتحاد مقاومة تناول الشيكولاته الكبيرة وشبح ما وراء التفكير السلبى فضلا عن قدرة الإبداع اللانهائية للعقل التى لن تجد وسيلة للتغلب على التفكير الإيجابى حفاظا على بقاء العادات السيئة وما وراء التفكير السلبى .

إن هذه القدرة الفائقة على البقاء وتدمير العادات الجديدة الحسنة سوف تزيد من قدرة العقل على الإطاحة بأى صيغ فكرية للإصلاح وتجنبها .

و هنا يبدأ البحث .....

فى التدريب التالى سوف تكون أنت بمثابة الشخص القائم على حمايتى لأننى سوف أقوم بتقمص شخصية الشخص الذى تسيطر عليه العادة السيئة الكبيرة وعادة ما وراء التفكير السلبى التى تسعى للبقاء . يجب أن تكسب المواجهة !

ابحث عن صيغة فكرية للإصلاح

المسرح معد الآن . لقد جئت لمقابلتك لكى تدربنى على ما وراء التفكير الإيجابى . أزن الآن ٢٠٢ رطل . تطورت عادتى السيئة الكبيرة وعادة ما وراء التفكير السلبى وأصبحت أكثر قوة وسوف تناضل بضراوة ضد كل ما سوف تنصحنى به .

هدفك هو العثور على تأكيدات للفكر الإيجابى : سوف تعمل مع التكرار على تنمية العادة الجيدة الجديدة . إن تكرار هذه الصيغة الإصلاحية يجب أن يبنى عادة جديدة جيدة قادرة فى النهاية مع تطورها على قهر العادة السيئة المسيطرة .

و فى نفس الوقت : يجب أن يتجنب تكرار التأكيد الجديد بشكل نهائى تغذية العادة السيئة الكبيرة وعادة ما وراء التفكير السلبى .

هأنذا . من خلال لعبتنا الخيالية . قد وصلت إلى منزلك بحثا عن تدريب الفكر الإيجابي . أنت قد أعددت نفسك من خلال الاطلاع على كتب التفكير الإيجابي واستشارة الخبراء واستقاء المعلومات من مصادرها على شبكة الإنترنت . وقد توصلت إلى ٣٦ تأكيدا ممكنا . وقد حصلت عليها وقد تم استخدامها بالفعل (وهو ما حدث بالفعل) من قبل مدربين رياضيين ومدربين فى مجال التفكير الإيجابي . كما أنها طبقت على أبطال أوليمبيين فى مجال الرياضة ولاعبين فى مجال الرياضات العقلية .

اختبار العقل السريع رقم ٨ . البحث عن صيغة

تفحص القائمة التالية التى جمعناها بمساعدة أصحاب التفكير الإيجابي وعلماء النفس وفريق التجديف النسائى الإنجليزى (الذى استخدم ما وراء التفكير الإيجابي لكى يصل لأول مرة فى تاريخه إلى النهائيات الأوليمبية) . أقدم جزيل الشكل لهم جميعا !

تفحص القائمة جيدا وتخير من بينها العبارات التى تراها مجدية فى مساعدة " تونى " ذى الأرطال الـ ٣٠٠ واستبعد كل ما هو غير مجد . ضع علامة " نعم " أو " لا " وعلل سبب اختيارك فى كلمة واحدة . ثم رتب العبارات بأولوية الأهمية .

عبارات تأكيد للتفكير الإيجابي لمساعدة " تونى " ذى الـ ٣٠٠ رطل :

	نعم / لا	السبب	الترتيب
١. يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته .			
٢. سوف أكف عن تناول الشيكولاته .			
٣. لا أشعر بالذنب لأننى أتناول الشيكولاته .			
٤. سوف أستمتع بتناول الشيكولاته .			
٥. أنا لست بحاجة إلى الشيكولاته .			

٦. أنا أهم من الشيكولاته .

٧. أن أكره الشيكولاته .

٨. أنا أحب الخوخ والجزر والسلاطة فهى أفضل من الشيكولاته .

٩. رائع ! إننى بدين وأنا معجب بنفسى هكذا !

١٠. إننى نحيف .

١١. إننى سليم صحياً .

١٢. إن بقيت على هذا الحال فسوف أزداد سمنة وسوف يظهر المزيد من البقع .

١٣. لن أموت .

١٤. مذاق الشيكولاته رديء .

١٥. إن لم أكف عن تناول الشيكولاته فسوف أموت / أمرض / أتقيء / أشعر بالضيق / أصبح أكثر وزنا وأكثر قبحا / سوف أصاب بالإمساك / سوف أشعر بالوحدة .

١٦. معظم الجنس الآخر لا يحب الشخص البدين .

١٧. كل ما هو صغير أو قليل جميل .

١٨. إننى شخص رائع .

١٩. بدون معاناة لن أحقق أى مكسب .

٢٠. إننى أسيطر على الوضع : وأملك زمام الأمور .

٢١. أستطيع أن أنقص وزني .

٢٢. أستحق أن أكون نحيفاً .

٢٣. أود أن أكون نحيفاً .

٢٤. إننى ناجح .

٢٥. أستطيع أن أتخير ما يجب عمله .

٢٦. يمكننى أن أقلع العادة .

٢٧. إننى بحاجة لأن أكون أفضل .

٢٨. أريد أن أصبح أكثر جاذبية .

٢٩. أريد أن أكون عفياً .

٣٠. سوف أكون صريحا مع نفسى .

٣١. سوف أحظى بجسم جميل جيد .

٣٢. سوف أتمتع باللياقة .

٣٣. لن أتناول إلا الطعام الجيد .

٣٤. سوف أحترم جسدى ؛ إن لم أفعل فسوف أموت .

٣٥. سوف أحاول أن أكون أفضل

٣٦. هذا التأكيد الأخير يستوجب الوقوف بعد خلع الملابس أمام المرآة والتحديق إلى نفسك وتكرار العبارة التالية :

" هذه ليست صورتى الحقيقية ؛ فأنا فى الواقع شخص يتمتع باللياقة والرشاقة والجاذبية ." كرر هذا التدريب خمس مرات صباحا قبل ممارستك أنشطتك اليومية ومرة ثانية فى المساء قبل أن تأوى إلى فراشك .

عندما تفرغ من التحليل والاختيارات : واصل القراءة .

تحليل التأكيدات

والآن سوف نتفحص التأكيدات ونحلل كل منها ؛ ونتبين ما إن كانت قادرة على قهر العادة السيئة الكبيرة وعادة ما وراء التفكير السلبى ونبحث عن العناصر الأساسية التى سوف تتحد لكي تمنحنا صيغة ما وراء التفكير الإيجابى .

العبارات من ١ – ٦

لن يجدى أى منها ! بل إنها فى الواقع لن تجدى فحسب وإنما سوف تزيد الوضع سوءا . لماذا ؟ لأنها تركز على الشيء الوحيد الذى يجب أن نتخلص من التفكير فيه وهو الشيكولاته . إن واصلت تكرار – على سبيل المثال – عبارة "يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته" فما هى الصورة التى أغذى بها نمط تفكيرى ؟ إنها صورة تناول الشيكولاته ! فى كل مرة أكرر فيها هذه العبارة التأكيدية سوف يقل تأثير الكلمات التى تبدأ بها العبارة وسوف تتراجع دلالتها وسوف تزداد *الصورة* وضوحا وظهورا .

يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته .

يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته .

يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته .

يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته .

يجب أن أكف عن تناول **الشيكولاته .**

يجب أن أكف عن تناول **الشيكولاته .**

يجب أن أكف عن تناول **الشيكولاته .**

يجب أن أكف عن تناول **الشيكولاته .**

يجب أن أكف عن تناول **الشيكولاته**

مع رسوخ صورة " تناول الشيكولاته " فى ذهنى ورأسى خمس مرات على الأقل يوميا ؛ سوف أعمد على الأرجح - إلى ماذا ؟ إلى تناول المزيد من الشيكولاته ! ومن ثم يواصل وزن " تونى " البالغ ٣٠٤ أرطال الزيادة !

من هنا نستخلص أول نتيجة فى الصيغة المثالية لما وراء التفكير الإيجابى :

الهدف الذى تركز عليه يجب أن يكون هدفا إيجابيا تماما . كما يجب أن يكون دقيقا ومباشرا نحو الهدف الإيجابى المنشود

مع مواصلة البحث : سوف نضيف : شيئا فشيئا : إلى صندوق صيغة التفكير الإيجابى : المكونات السحرية (انظر الشكل ١٠ صفحة ١٠٦)

إن " المفكر الإيجابى " الذى يركز - انطلاقا من نيته الحسنة تماما - على ما لا يجب عمله يعد فى واقع الأمر مفكراً سلبياً يزداد سلبية فى محاولته للوصول إلى الإيجابية . إن هذا يمكن أن يقود إلى اضطراب كامل وإحباط وخيبة أمل . إن محاولة إيقاف أو التصدى لأى نشاط سلبى لن يزيد الموقف إلا سوءا !

هناك قصتان يمكن أن توضحا هذه النقطة .

قصة فريق التجديف

كنت أعمل مساعدا فى تدريب فريق تجديف لإعداده للألعاب الأوليمبية . كان مستوى الفريق ضعيفا حتى أنه لم يكن قد نجح فى تحقيق أى مركز على قوائم الترتيب الدولية . عندما اختبرت أفكار ومشاعر كل عضو من أعضاء الفريق ورأيه فى نفسه ؛ كشفت عن نقطتى الضعف الأساسيتين وهما الافتقار إلى القوة البدنية والعقلية – يا له من تكوين رائع ! ولقد سيطرت عليهم

هذه الأفكار نتيجة لوجودهم بشكل دائم فى مراكز متأخرة بغض النظر عن كل تقنيات التحسين الذاتى التى لجأوا إليها . كانت هناك تقنية أساسية يستخدمونها لمجابهة أى فريق سبق له تحقيق الفوز عليهم وهى تكرار التأكيد التالى على أنفسهم : " لن نسمح لهم بهزيمتنا ثانية ؛ لن نسمح لهم بهزيمتنا ثانية ... "

ما هى الصورة التى كانت تتراءى لهم جميعا عند تكرار هذا التأكيد "هزيمتنا ثانية " ؟ ؛ وهو ما نجح فى تحقيقه بالفعل كل الفرق التى تبارت معهم !

بما أن تعلم أفراد الفريق التقنيات الصحيحة لما وراء التفكير الإيجابى ؛ تغير سلوك الفريق كلية على المستوى البدنى والذهنى وبعد مرور ثلاثة أشهر فقط نجح فى الوصول إلى المركز الرابع فى الأوليمبياد بعد أن كان ينظر إليه بوصفه فريقا "خاسرا " .

قصة لاعب الجولف

دأب أحد أبطال الجولف المحترفين – أكثر من مرة – على إسقاط الكرة فى نفس الحفرة المائية فى إحدى المسابقات .

عندما عاد فى العام التالى ؛ أخذ معظم الصحفيين يحومون حوله ويسألونه إن كان سيقع فى نفس الخطأ ! فأكد لهم أنه لن يقع فيه لأن قد تدرب على تقنيات التفكير الإيجابى أثناء السنة الماضية وكان واثقا من أن مستوى أدائه سوف يكون أفضل . وعندما وصل إلى الهدف المراد ؛ ترى ما الذى حدث له ؟

سقطت الكرة مباشرة فى الحفرة المائية !

عندما كان بصدد التصويب ؛ كان بوسعنا أن نقرأ من لغة جسده أنه ظل ينظر إلى الحفرة المائية وعقله يكرر العبارة التالية : *" هنا هو الهدف الذى سقطت فيه الكرة فى العام الماضى ؛ لن أسقط الكرة ثانية فى الحفرة المائية ؛ لن أسقط الكرة فى الحفرة المائية التى تبعد عن يسارى بنحو ١٥ درجة و٧٠*

يا ردة مرة ثانية ؛ لن أسقط بكل تأكيد الكرة فى الحفرة المائية ثانية ! " بينما كان يكرر على نفسه "التفكير الإيجابى " ؛ كان بوسعك أن ترى جسده وهو ينحنى لكى يسقط الكرة مباشرة فى الحفرة المائية !

كان عقله – الذى ظل يتدرب على مدى عام وبشكل مكثف فى يوم المباراة. قد خاطبه قائلا : "حسنا يا سيدى ! هل هذه هى النقطة التى تود الذهاب إليها ؛ إذن سوف أسقط لك الكرة بداخلها ! " وهى النقطة التى توجهت إليها الكرة مباشرة ؛ بدقة متناهية تفوق العام السابق !

إن كنت تريد أن تستمتع وتتعلم هذه النقطة تحديدا أى **ما وراء التفكير الإيجابى** : اقرأ الصفحات الرياضية فى الجرائد ولاحظ كيف أن العديد من المدربين على المستوى القومى والعالمى وكذلك الأبطال الرياضيين يكررون نفس " الخطأ السلبى " فى كل مرة : فقط لأنهم لم يتعلموا الآلية الداخلية وعمليات التفكير التى تقوم بها عقولهم.

تذكر أنك يجب أن تدفع عقلك دائما **فيما وراء التفكير الإيجابى** نحو رؤية (صورة واضحة) إيجابية .

العبارات من ٧ – ١١

هذه التأكيدات الخمسة أيضا ليست مناسبة كما أن بعضها يحتوى على أكثر من خطأ : **هناك خطأ مشترك يظهر فيها جميعا . هل يمكنك التعرف عليه . عد ثانية وتفحص العبارات ....**

إن الخطأ المشترك بينها هى أنها جميعا *أكاذيب* ! فأنا لا أكره الشيكولاته بل إننى أحبها أكثر من أى شيء آخر ! كما أننى لا أحب أن أكون بدينا . أنا لست نحيفاً ولست صحيحا .

هذا يعنى أننى إن كررت هذه العبارات يوميا : سوف أبنى نمط تفكير أكثر سوءا وهو : " أنا كاذب ؛ أنا غير أمين ؛ أنا كاذب . . . "

مع ثبات هذه الأفكار فى عقلى يوما بعد يوما : كيف سيكون شعورى ؟ سوف أشعر بأننى أتمزق وأننى غير سوى أخلاقيا وأننى كاذب ومجرم وخائف . وفى مثل هذه الحالة النفسية المزعجة المثيرة للضيق : ما الذى سوف أعمد إلى فعله لكى أريح نفسى .

تناول الشيكولاته !

يرتفع وزن " تونى " إلى ٢٠٦ أرطال !

مبدأ العقل رقم ٣ – الحقيقة

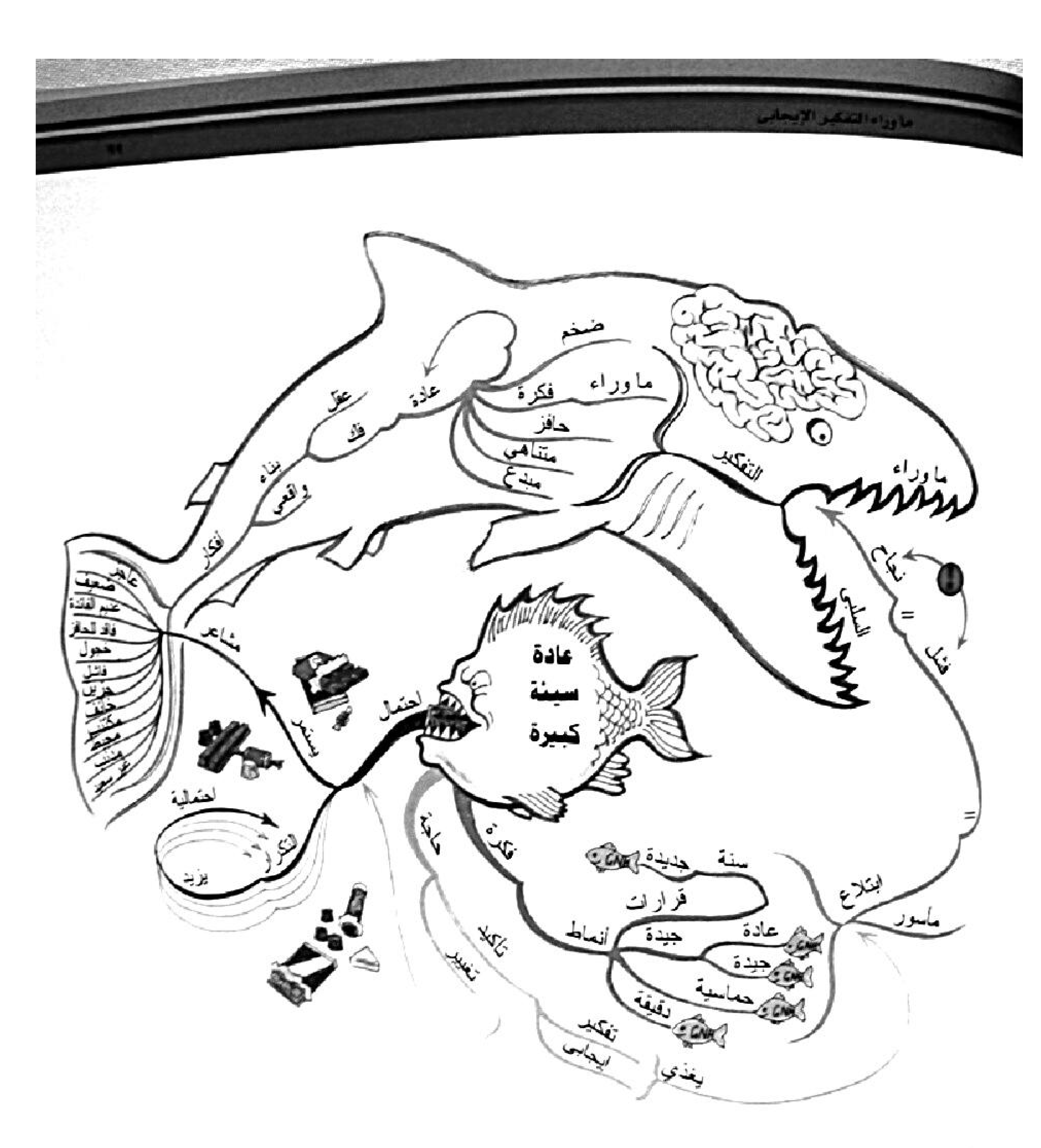
" إن الملامح المشرقة للتمسك بالحقيقة هى الملاذ الهادئ المنعش للإنجاز "

" جون ميلتون "

" إن عظمة الوقت هى أنه يثلج صدر الملوك المناضلين ويكشف عن الكذب ويبرز الحقيقة "

" ويليام شكسبير "

المبدأ الثالث للعقل هو مبدأ مهم ومشجع . فهو يقر . ببساطة . أن عقلك آلية تبحث عن الحقيقة : لماذا ؟ لأن الحقيقة هى آلية بقاء أساسية لعقلك . فأنت إن حصلت على بيانات خاطئة عن العالم من حولك : فسوف تكون كل قراراتك مبنية على بيانات خاطئة مما يعرضك للخطر . أما - وعلى العكس - إن حصلت على بيانات صحيحة . فسوف يصدر عقلك قرارات أكثر ذكاءً وروية مما يزيد من فرصتك فى البقاء . من الضرورى هنا أن نلاحظ أن عدداً كبيراً من عظماء العباقرة قد أقروا أن هدفهم الرئيسى فى الحياة هو البحث عن الحقيقة .



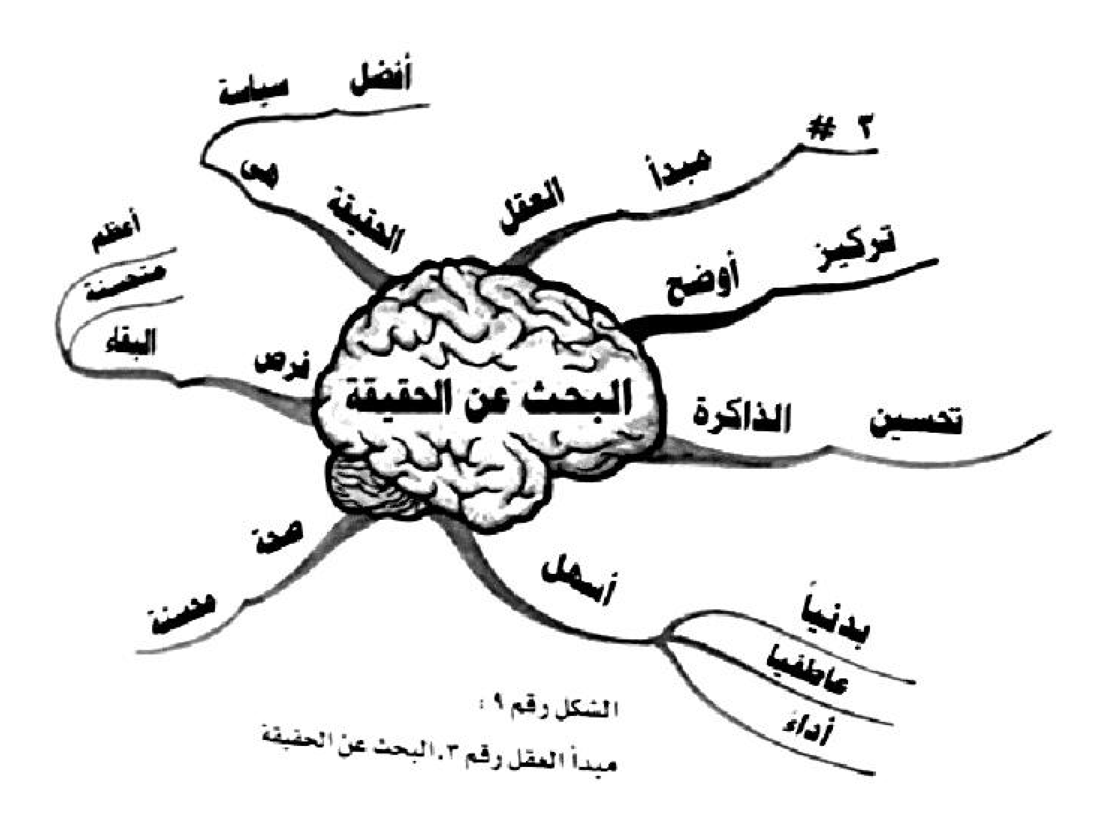
خريطة العقل رقم ٧



خريطة العقل رقم ٨

" لدىَّ ثلاثة أصدقاء : سقراط وأرسطو والحقيقة . "

" إسحق نيوتن "



الشكل رقم ٩ :
مبدأ العقل رقم ٣ . البحث عن الحقيقة

إن كنت لا تدرك الفرق فى العلاقة بين ، على سبيل المثال ، إنسان فى شبه حالة ثبات وشاحنة مسرعة تزن خمسة أطنان ، فإن مراقبتك لهذه الشاحنة سوف تكون على الأرجح آخر معلومة يحصل عليها عقلك على الإطلاق !

إن مبدأ البحث عن الحقيقة يفسر كيف أن أسوأ الأشخاص والأطفال بشكل خاص سلوكا وإزعاجا : سوف يشعرون دائما بالألم أو الثورة إن كذب أحد عليهم :

عندما تتحدث إلى نفسك ، فأنت بحاجة لأن تخبرها بالحقيقة بقدر ما تستطيع وبأوضح شكل ممكن . يصح هذا بشكل خاص بالنسبة لما وراء التفكير الإيجابى ؛ حيث إنك تكرر أفكارك عدة مرات يوميا وعدة آلاف من المرات سنويا .

العبارات من ١٢ . ١٦

تماما مثل العبارات من ٧ . ١١ ؛ هناك خطأ مشترك فى العبارات من ١٢ . ١٦ ؛ عد ثانية إلى صفحة ٨٨ وحاول أن تتعرف على هذا الخطأ .

التأكيدات من ١٢ . ١٦ تحمل سمة مشتركة وهى أنها جميعا *سلبية* للغاية من حيث الصور التى تزود بها العقل . فكر فى الأمر : فى كل يوم سوف أذكر نفسى عدة مرات بأننى بدين وبأننى أموت وبأننى أعانى من المزيد من البقع وبصورة الشيكولاته الرديئة وبالمرض والتقيؤ والألم والإمساك والوحدة . وفضلا عن كل هذا ؛ سوف أذكر نفسى بأن حياتى الزوجية فى خطر وسوف تتحطم !

وللأسف ، فإن طرق التفكير السلبى أصبحت من الأشياء الشائعة فى يومنا . فى كل أنحاء العالم هناك مئات الملايين من الأشخاص الذين يحاولون أن يسعدوا أنفسهم ويصبحوا أكثر نجاحا واستمتاعا بتحويل عقولهم - دون قصد - إلى سلة مهملات .

إذا عدت إلى " تونى " ووزنه الذى وصل إلى ٣٠٦ أرطال ؛ كيف سأشعر وأفكر إن فكرت فى هذه الأشياء على أساس يومى ؟ سوف أشعر بالرفض والاكتئاب والوحدة وعدم الكفاءة . وما الذى سوف أفعله لكى أتخلص من هذه المشاعر المفزعة ؟ سوف أتناول الشيكولاته !!

لقد وصل وزن " تونى " الآن إلى ٣٠٨ أرطال . . .

إن الأفكار فيما وراء التفكير الإيجابى يجب *أن تكون أفكاراً جذابة* للعقل . إن مجرد كلمة "جذابة "تكشف عن السبب - إن كانت الأفكار جذابة فسوف ينجذب عقلك إليها . أما الأفكار المثيرة للضيق فسوف يسعى عقلك للإفلات منها كما أنها سوف تثير التوتر والضغوط فى الجسم .

هناك طريقة مثيرة للاهتمام حول هذا التناول السلبي وهو الإفراط في تناول الشيكولاته إلى أن تصاب بالمرض ومن ثم خلق مزاوجة سلبية مع الشيكولاته من المفترض أنها سوف تعمل على التصدي للعادة.

إن " العلاج بالتنفير نادرا ما يجدى ، أى أنه شبه مقترن بالفشل .

إن عادة ما وراء التفكير السلبى تمتلك جذورا في كتب التاريخ : إن الرومان الذين كانوا يحبون التهام الطعام اكتسبوا عادة التقيؤ الإرادى فقط لكى يتمكنوا من إفراغه ومواصلة تناول المزيد من الطعام الذى كانوا يحبونه . أما في حالتي هذه : فإن ما أحبه هو الشيكولاته لذا فإن هذه التقنية لن تدفعنى إلا لتناول المزيد !

العبارات من ١٧ . ٢٠

للأسف : لن يجدى أى منها أيضا . فجميعها يشترك في خطأ وهو أنها لا *ترتبط* بصلة وثيقة بالموقف . إن عبارة : " كل ما هو صغير جميل ! " قد تكون بالفعل عبارة صحيحة ولكن ما الذى تعنيه . فإن التوسط أيضا يمكن أن يكون جميلا وكذلك الامتلاء وهذا يعنى أننى إن ظللت أردد على نفسى هذه العبارة : " كل ما هو صغير جميل " فسوف أتوسع في بحثى عن أنواع الشيكولاته حتى أصل إلى الأنواع الصغيرة وأضيفها إلى مائدتى !

لقد وصل وزن " تونى " الآن إلى ٢١٠ أرطال وهو يواصل الزيادة .....

يجب أن يكون التأكيد *ذا صلة وثيقة* بالموقف الذى تسعى لعلاجه .

العبارات من ٢١ . ٢٣

تبدو هذه العبارات وكأنها عبارات جيدة . ولكنها ليست كذلك ! فهى تحتوى على هدف خفى يمكن أن يكون بالغ الخطورة يمكن أن يقود آلافا من الأشخاص إلى الموت . هل هدفنا المشترك بالنسبة لى يقتصر على أن أنقص وزنى وأصبح نحيفا ؟ كلا . يمكننى أن أنقص

وزنى ببتر جزء من جسمى أو بالجوع . إن إنقاص الوزن ؛ يعتبر - إن صح التعبير هدفا "هزيلا" بالنسبة *لما وراء التفكير الإيجابى* . كما أنه يمكن أن يحمل عواقب وخيمة كما سبق وذكرت .

لقد تسببت حملات الدعاية العالمية للموضة لإقناع النساء (و عدد متزايد من الرجال) بأنهم يجب أن يصبحوا نحفاء فى حدوث حالات مأساوية . تقف الفتاة أمام المرآة وتكرر على نفسها التأكيد التالى : *" يجب أن تكونى أكثر نحافة ؛ يجب أن تكونى أكثر نحافة ؛ يجب أن تكونى أكثر نحافة ....."* فتحوم العبارة فى عقلها تستحوذ عليه وتنمو لكى تتحول إلى عادة كبيرة سيئة. ما الذى سوف تراه الفتاة إذن فى كل مرة تقف فيها أمام المرآة : بغض النظر عن مدى نحافتها ؟ سوف تجد دهوناً زائدة . وما الذى يجب أن تفعله ؟ عقلها لا يكف عن إخبارها بأنها يجب أن تصبح " أكثر نحافة " . وتسقط الفتاة فى هذه الهوة تحت وطأة سطوة العقل إلى أن تتحول إلى هيكل عظمى .

تعرف هذه الحالة باسم داء *فقدان الشهية المرضى* : وأنا أعتقد أن سبب إخفاق العديد من مرضى فقدان الشهية وكل من يسعون لمساعدتهم فى معركتهم الشرسة (والتى تنتهى للأسف فى العادة بخسارتهم) هو أن المرض لا يرجع . كما هو متعارف عليه . إلى الأسباب النفسية المعهودة .

إن الأمر يرجع على الأرجح إلى اكتساب عادة سيئة كبيرة تعمل على دعم ما وراء التفكير السلبى الذى يدعمه يوميا قطاع كبير من المجتمع بل والضحايا أنفسهم مما يزيد بدرجة هائلة من احتمال تدمير هؤلاء الضحايا لأنفسهم تدميرا ذاتيا .

إنك عندما تخلق صيغة ما وراء التفكير الإيجابى الخاصة بك : يجب أن تحترس من هذا الخطر وأنت تسعى لتصميم تأكيداتك بحيث تتسم بالإيجابية الحقيقية وبحيث تخدم مصلحتك ومنفعتك العامة .

العبارات من ٢٤ . ٢٦

كما هو الحال بالنسبة للعبارات الثلاث السابقة : تبدو هذه العبارات وكأنها نافعة . ولكنها تماما مثل العبارات السابقة ليست كذلك ! فكر على سبيل المثال فى عبارة : " يمكننى أن أتخير ما يمكن أن أفعله ." بالطبع يمكنك ذلك . ولكن ماذا بعد ؟ إن هذه الحقيقة المفروغ منها لن تضيف إلى خزانة معرفتك الحالية شيئا ولن تمنحك أية وجهة يمكنك أن تسير فيها . وهو ما حدث بالضبط لصديقك المسكين " تونى " . ما الذى سوف يختاره على الأرجح ؟ تناول الشيكولاته !!

يزداد وزن " تونى " ليصل إلى ٢١٢ رطلاً ......

إن الخطأ المشترك الذى يجمع بين هذه العبارات هو أنها لا تحتوى على أية أوامر واجبة التنفيذ : كما أنها لا تحتوى على *حافز* . إن تأكيد ما وراء التفكير الإيجابى الجيد يجب أن يمنحك حافزا للتحرك ويجب أن يكون *مثيرا للتحرك والعمل* .

العبارات من ٢٧ . ٢٩

هل هذه هى إذن العبارات الصحيحة ؟

كلا ! فكل منها يحتوى على خطأ بسيط سوف يقود إلى الفشل لا محالة . ارجع إلى صفحتى ٩٣ . ٩٤ وحاول أن تتعرف على هذا الخطأ .

بالطبع : أريد أن أكون أكثر جاذبية وأكثر صحة وأريد أيضا مليون دولار . وأريد أن تكون البيئة آمنة . وأريد طائرة خاصة . وأريد وأريد وأريد الكثير .

إن الخطأ المشترك فى هذه العبارات هى أنها (*أفكار قائمة على الأمنيات*) . وهو ما يعنى تحديدا التفكير فى الأمنيات . فهى أيضا لا تقدم لك أى حافز أو وجهة . كما أن تكرارها بشكل دائم فى عقلك سوف يزيد من فرص أو احتمال المزيد من التمنى والإغراق فى التمنى : والحد من فرص العمل والتحرك صوب الهدف والشعور بمزيد من الإحباط وخيبة الأمل . إن التفكير القائم على التمنى سوف يدير عقلك فى دائرة مفرغة بلا جدوى : بدون

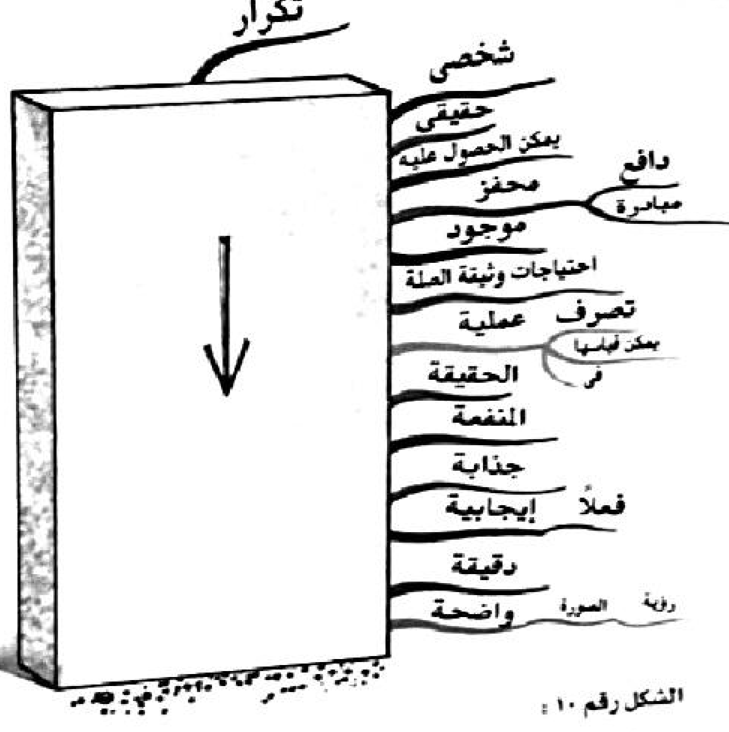
أن تصل إلى هدف ؛ إنه أشبه بالكلب الذى يطارد ذيله .

فى مثل هذه الحالة أنا واثق أننا - أنا وأنت - سوف نضيف إلى قائمة الأمنيات شيئا آخر ؛ ترى ما هو ؟ إنه علبة شيكولاته !!!

يواصل وزن " تونى " ارتفاعه ليصل إلى ٣١٤ رطلا . . .

العبارات من ٣٠ . ٣٥

هذه المجموعة من التأكيدات تعتبر من بين العبارات الأكثر شيوعاً وشعبية فى مدارس التفكير الإيجابى ؛ وهى يمكن بالفعل أن تقدم الإجابة ؛ أليس كذلك ؟



الشكل رقم ١٠ :
صيغة ما وراء التفكير الإيجابى

نعم ! . . . وكلا !

" نعم " ؛ لأن هذه التأكيدات سوف تقودنا إلى حقيقة مهمة وليست أخيرة بشأن ما يجب أن تعبر عنه **صيغة ما وراء التفكير الإيجابى** .

" كلا " لأنها تحتوى على خطأ دقيق للغاية وضار فى التفكير . إنه الخطأ الذى زج بملايين من الأشخاص من أصحاب النوايا الحسنة : الأذكياء الموجهين لسنوات فى حالة من الإحباط وعلى ما يبدو حالة من الفشل غير المبرر . فكر فى كل هذه التأكيدات :

فكر فى كيفية التعبير بعبارة سوف أفعل : سوف أفعل : سوف أفعل : سوف أفعل . "

إن هذا الأسلوب يوقع العقل فى شباك خادعة متناهية الذكاء غير مرئية تقريباً . لأن العقل سقط فريسة فكرة أنه سوف يتحسن . ولكن متى سيكون ذلك ؟ فى المستقبل !وما الذى ستفعله **العادة السيئة الكبيرة وما وراء التفكير السلبى** فى هذه الفترة أى من الآن إلى أن يتحقق الفعل : " سوف أفعل " ؟ سوف أتناول علبة إضافية من الشيكولاته !!!

عند تناولى علبة شيكولاته أخرى : زاد وزنى ليصل إلى ٣١٦ رطلا لذا فقد سيطر على شعور ما وراء التفكير السلبى بأننى عديم الفائدة وبأننى بدين وفظيع . ما الذى سوف أفعله لكى أساعد نفسى ؟ سوف أكرر التأكيد : " سوف أفعل " . مرة ثانية سوف أدفع دون قصد هدفى نحو المستقبل : ومرة ثانية سوف أمنح نفسى فرصة وحرية لفعل ماذا ؟ تناول علبة أخرى من الشيكولاته !!!

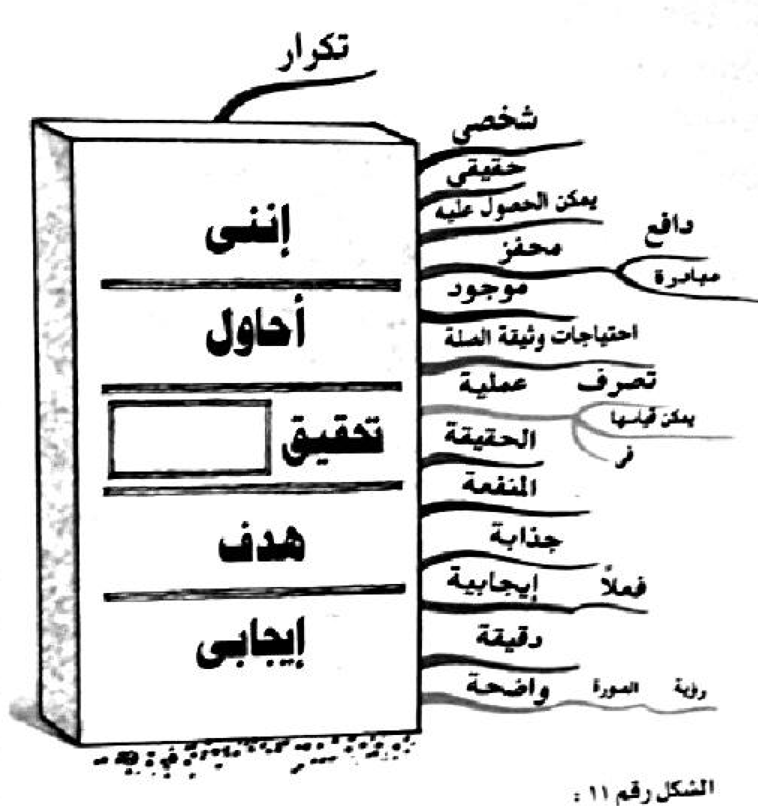
وصل وزن " تونى " الآن إلى ٣١٨ رطلا ومازال يواصل الزيادة ......

ما الذى يعنيه ذلك فى ضوء صيغة **ما وراء التفكير الإيجابى** ؟ . إنه يعنى بوضوح أننا لا يمكن بالطبع أن نصيغ العبارة فى الزمن الماضى لأن هذا سوف يفقدنا الوجهة تماما وإنما ببساطة نؤكد حقيقة تاريخية . لقد اكتشفنا لتونا أن التعبير عن التأكيدات فى زمن المستقبل سوف يزج بنا فى دائرة الغد المفرغة "غدا ثم غدا ثم غدا " وهكذا . لن يدع لنا ذلك سوى خيار واحد فقط وهو *أن التأكيدات يجب أن تكون فى الزمن الحاضر* .

حتى بالرغم من أن وزنى قد وصل الآن إلى ٣١٨ رطلا : فنحن على وشك الوصول إلى بغيتنا!

العبــارة ٣٦

هل هذه هى العبارة المحكمة الصحيحة ؟ يعتقد الكثيرون أنها بالفعل كذلك وهو سبب انتشار هذا الشكل من " التفكير الإيجابى " . على الرغم من أن العبارة بالفعل تبدو حافزة ومشجعة فإنها فى واقع الأمر كارثة حقيقية ! فكر فى الأمر من وجهة نظر خلايا عقلك وآلية تطوره العادة .



الشكل رقم ١١ :

الصيغة النهائيةلما وراء التفكير الإيجابى

تقرر بعد ذلك أن تجعلنى أمام المرآة لكى أراقب ٣١٨ رطلا من الأنسجة المترهلة غير المدربة أو اللائقة : إن كل رطل منها يمثلنى أنا ! لقد جعلتنى أنظر إليها بماذا ؟ بعينيّ : اللتين تحتوى كل منهما على ١٣٠ *مليون* مستقبل ضوئى . كل مستقبل ضوئى منها يلتقط بلايين من الفوتونات خاصة بالتقاط معلومات بصرية فى كل ثانية كما أن كل فوتون منها وكل مستقبل ضوئى منها يؤكد بمنتهى الموضوعية حقيقة واحدة وهى أن هذا الشخص الذى يقف فى المرآة هو أنا . وما الذى أقوله بينما أراقب هذه الحقيقة ؟ " هذا *ليس* أنا ! " .

ما الذى أخبر به عقلى إذن : مع كل تكرار لعباراتى التعزيزية التى أشجع نفسى من خلالها : إن أن هذا الشخص الماثل أمامى ليس فقط أنا ولكننى أخبره بكل تأكيد أن عينى تكذب . إننى بهذا أبنى داخل عقلى عادة عملاقة أخرى وهى تلك التى سوف تتوثق من خلال هذا التكرار اللاإرادى لفكرة : "*عينى تكذب : إن ما تراه ليس حقيقيا . إن ما تراه ليس حقيقيا . عينى تكذب . إن ما تراه ليس حقيقيا !* "

لقد وجد أن الشخص الذى يستخدم مثل هذه التأكيدات سوف يفقد عادة بالتدريج تواصله البصرى مع الحقيقة والواقع ومع الآخرين وسوف يسعى بشكل دائما لتحويل بصره وعدم التركيز بوضوح على أى واقع خارجى .

هذا فضلا عن أنه إن لم يكن هذا الشخص الماثل أمامى فى المرآة ليس أنا لأننى نحيف ولائق وجذاب وقوى ، إذن ما الذى سيدفعنى إلى إنقاص وزنى : ما الذى سوف أفعله بلا حافز ؟ بالتأكيد سوف أتناول المزيد من الشيكولاته !!

فى المرة التالية : عندما أعود ثانية لأنظر إلى نفسى فى المرآة لأرى " تونى " ذا الـ ٢٢٠ رطلا سوف أؤكد لنفسى - حتى على الرغم من زيادة حجم النسخة الجديدة - أن هذا الشخص ليس أنا وأننى مازلت هذا البطل الرياضى الرائع الجذاب : إن ما أقوله فى واقع الأمر لنفسى (هذا كذب !) لذا سوف أتناول المزيد من الشيكولاته !!

وصل وزن تونى الآن إلى ٢٢٢ رطلا وهو بحاجة إلى إنقاذ سريع !

• • •

أنت تملك الآن كل المعلومات اللازمة لإنقاذى .

ما وراء التفكير الإيجابى - الصيغة النهائية الرائعة

كدنا نطبق الآن بشكل محكم على العادة السيئة الكبيرة وعادة ما وراء التفكير السلبى ! دعنا الآن نملأ الأحجيات . نحن نعلم أن العبارة التحفيزية يجب أن تكون شخصية لأننى أتحدث إلى نفسى . كما أنه يجب أن تكون فى الزمن الحاضر لذا يجب أن نستخدم الفعل المضارع كما أننا نعلم أننى يجب أيضا أن أوجه نفسى صوب هدف إيجابى بينما أخبر نفسى بالحقيقة . إذن فالعبارة التشجيعية هى :

" إننى " .... " (" ...... " هدف إيجابى) "

فى المثال الذى سوف نستخدمه فى هذا الفصل : ما هو هدفى الإيجابى ؟ هل هو أن أكون نحيفا ؟ كلا . لقد قررنا بالفعل أن هذه الرؤية أو النظرة سوف تكون خطيرة وقاصرة . كما

أننا نعلم أيضا أنها لن تنجح فى منعى من تناول الشيكولاته . لأن هذا سوف يزيد ببساطة من قوة العادة . إن الهدف الإيجابى الخفى هو أن أكون *سليماً صحياً* أى أن أتمتع بصحة العقل والجسم وأن أحصد الفوائد التى سوف تعود بها على هذه الصحة . سوف يشمل هذا الاتزان الأفضل والمزيد من الهمة والمزيد من الاتساق العضلى والمزيد من المرونة والقوة . إن تحديد مثل هذا الهدف سوف يجعل فقدان الوزن أمرا عارضا أى أنه سوف يحدث من تلقاء نفسه كجزء من صورة كبيرة أكثر تكاملا وأكثر فائدة متمثلة فى الصحة بشكل عام . إن فكرة الصحة - أى التمتع بالصحة - هى بالفعل أيضا فكرة واقعية وقابلة للتحقق وهما صفتان أساسيتان لما وراء التفكير الإيجابى .

إذن هل يمكن أن أقول : " أنا سليم صحياً ؟ " يبدو أنه لا يمكننى ذلك على الأرجح : لأن هذا يعنى المزيد من الكذب الذى يفوق ما أشرنا إليه فى بداية لعبة العقل !

إذن ما هو الجزء المتبقى الأخير الذى سوف يطيح بالعادة الكبيرة السيئة وعادة ما وراء التفكير السلبى ؛ والذى سوف يحرر العقل ويقوده فى رحلة لانهائية لتحسين الذات ؟

ما هى الكلمة أو العبارة التى تراها مناسبة : وما هى نوعية هذه الكلمة أو العبارة من وجهة نظرك أنت ؟

إن الكلمة أو العبارة يجب أن تعبر عن عملية كاملة : أى مفهوم التحرك أو الفعل والذى يكون قابلا للقياس والذى سوف يدفع عقلك لأن ينخرط فى العملية . لذا فإن العبارة النهائية التى تناسب ما وراء التفكير الإيجابى يمكن أن تكون أية عبارة من العبارات التالية :

" *أنا بصدد أن أكون صحيحا* " .
" *أنا بصدد أن أكون أكثر صحة* " .
" *أنا فى طريقى إلى مزيد من الصحة* " .
" *أزداد صحة يوما بعد يوم* " .
" *بت ومازلت فى طريقى لمزيد من الصحة* " .

عـادة جيـدة جـديـدة

و الآن انظر إلى ما حدث فى العقل وإلى أنماط التفكير التى تتشكل عندما أكرر هذه العبارة خمس مرات أو أكثر يوما بعد يوم : " أنا بصدد أن أكون أكثر صحة " أو : " أنا فى طريقى إلى مزيد من الصحة " . هل هناك أية ثغرة يمكن أن ينفذ ما وراء التفكير السلبى منها ؟

كلا !

لقد استخدمنا الزمن الحاضر ؛ كما أن العبارة حقيقة صادقة ؛ وهى موجهة نحو هدف إيجابى وسوف تعمل بشكل متزايد على توجيه نفسها نحو الهدف والرؤية التى هى اكتساب المزيد من الصحة . ومهما بذلت العادات السيئة الكبيرة وعادات ما وراء التفكير السلبى جهدها لكى تبقى ؛ فإن هذه العادة الجيدة الجديدة سوف تبقى وسوف تواصل نموها المطرد مع كل تكرار وبالتالى سوف تزيد من احتمال تحول السلوك مباشرة نحو الصحة . إن صيغة ما وراء التفكير الإيجابى لا تحمل أياً من عيوب أو زلات صيغ التفكير الإيجابى الأخرى ومع نمو العادة الجيدة الجديدة شيئا فشيئا : سوف تفقد العادة السيئة الكبيرة كل المصادر التى تمدها بالطاقة أو القوة وهو ما ينطبق أيضا على عادة ما وراء التفكير السلبى .

فى مراحل معينة من تطورك ؛ سوف تكسب العادة السيئة الكبيرة وعادات ما وراء التفكير السلبى اليد العليا هذا فى الوقت الذى ستكون فيها عادتك الجيدة الجديدة مازالت صغيرة فى مهدها . يجب أن تضع فى اعتبارك دائما ، بينما تكرر على نفسك التأكيد ، *أن التكرار يزيد من فرص النجاح* . حتى عندما تظن أنك قد " تخسر المعركة " تذكر أن كل تكرار سوف يدعم نمو العادة الجيدة الجديدة واحتمال تحقيق الهدف الذى تصبو إليه .

فى الأيام والأسابيع الأولى لنموها ؛ سوف تبقى العادة الجيدة الجديدة ضئيلة مقارنة بالعادة الكبيرة السيئة . هل هذا يعنى أننى سوف أتناول المزيد من الشيكولاته ، بالطبع سوف أفعل . بينما أفعل ومع نمو العادة الجيدة الجديدة ؛ سوف يكون عقلى مدركا لحقيقة

ما وهى أننى أتناول الشيكولاته وأنا فى طريقى لأن أصبح أكثر صحة . لذا فسوف أتكيف وأطوع نفسى ربما بتحويل نظامى الغذائى إلى شكل أكثر صحة ؛ أو ربما بالسير لمسافات أطول ، أو ربما بالاشتراك فى نادٍ صحى .

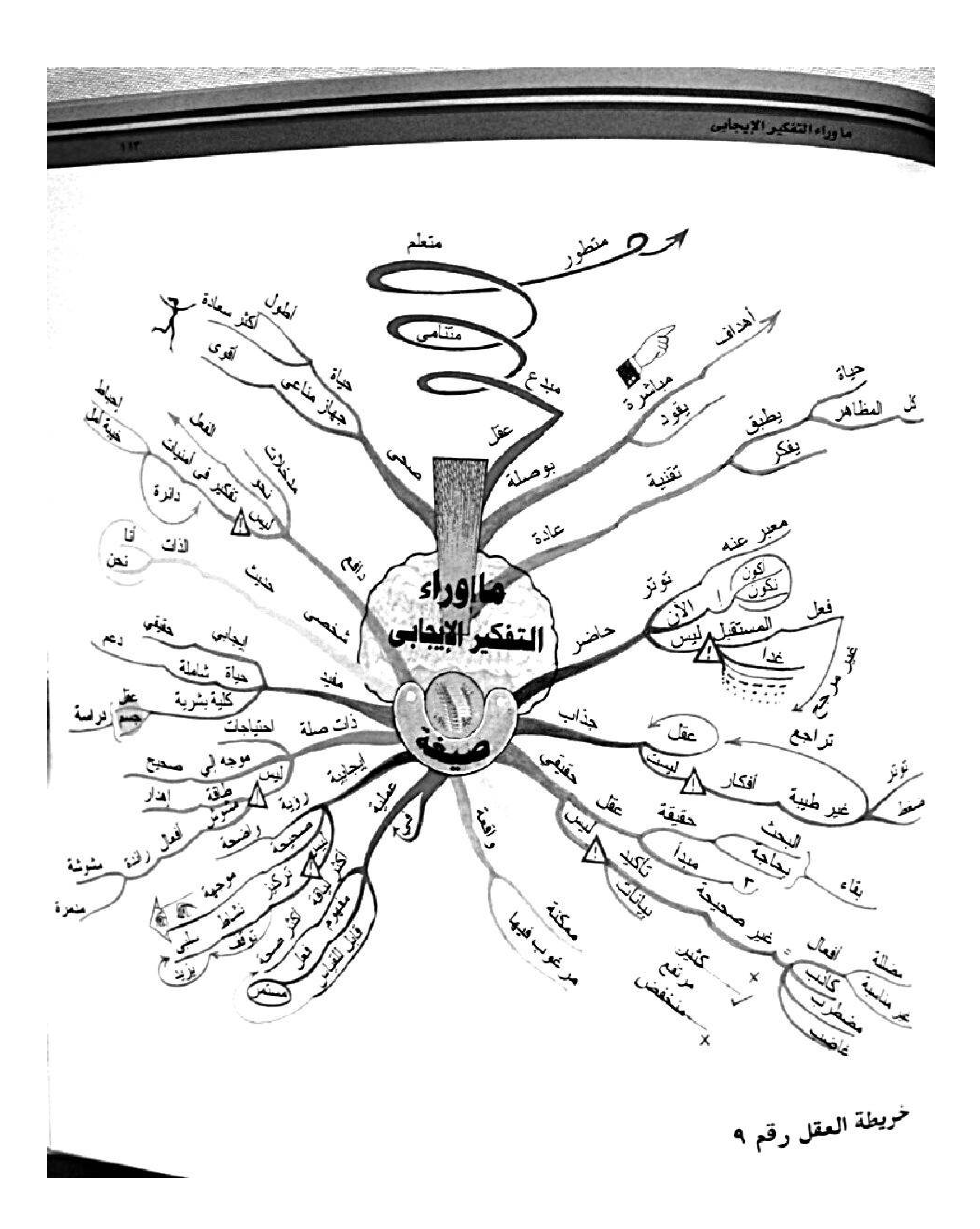
ومع مرور الوقت ؛ ومع نمو عادتى الجيدة الجديدة شيئا فشيئا فى الحجم والقوة ؛ سوف يواصل سلوكى تغييره إلى أن يأتى يوم سحرى تصل فيه العادة الجيدة الجديدة إلى حجم ضخم يتفوق على العادة السيئة الكبيرة . عند هذا الحد سوف أكون قد أصبحت شخصا سليما على مستوى العقل والجسم . إن واصلت العبارات التشجيعية ؛ فسوف أواصل تحسين صحتى .

قد تسمع فى بعض الأوقات عن أشخاص "يتغيرون بشكل مفاجئ" . تشمل هذه الأمثلة بعض الأشخاص الذين يتحولون من الفوضوية التامة إلى الانضباط والنظام العسكرى والذين يتحولون من العدوانية والانسحابية إلى الانفتاح والسعادة . ثق أن هذه التغيرات لم تكن مفاجئة . لقد عمل كل هؤلاء الأشخاص على إصلاح أنفسهم بطرق مختلفة ولكن "التغيير المفاجئ" هو اللحظة التى تفوقت فيها العادة الجيدة الجديدة على العادة السيئة الكبيرة .

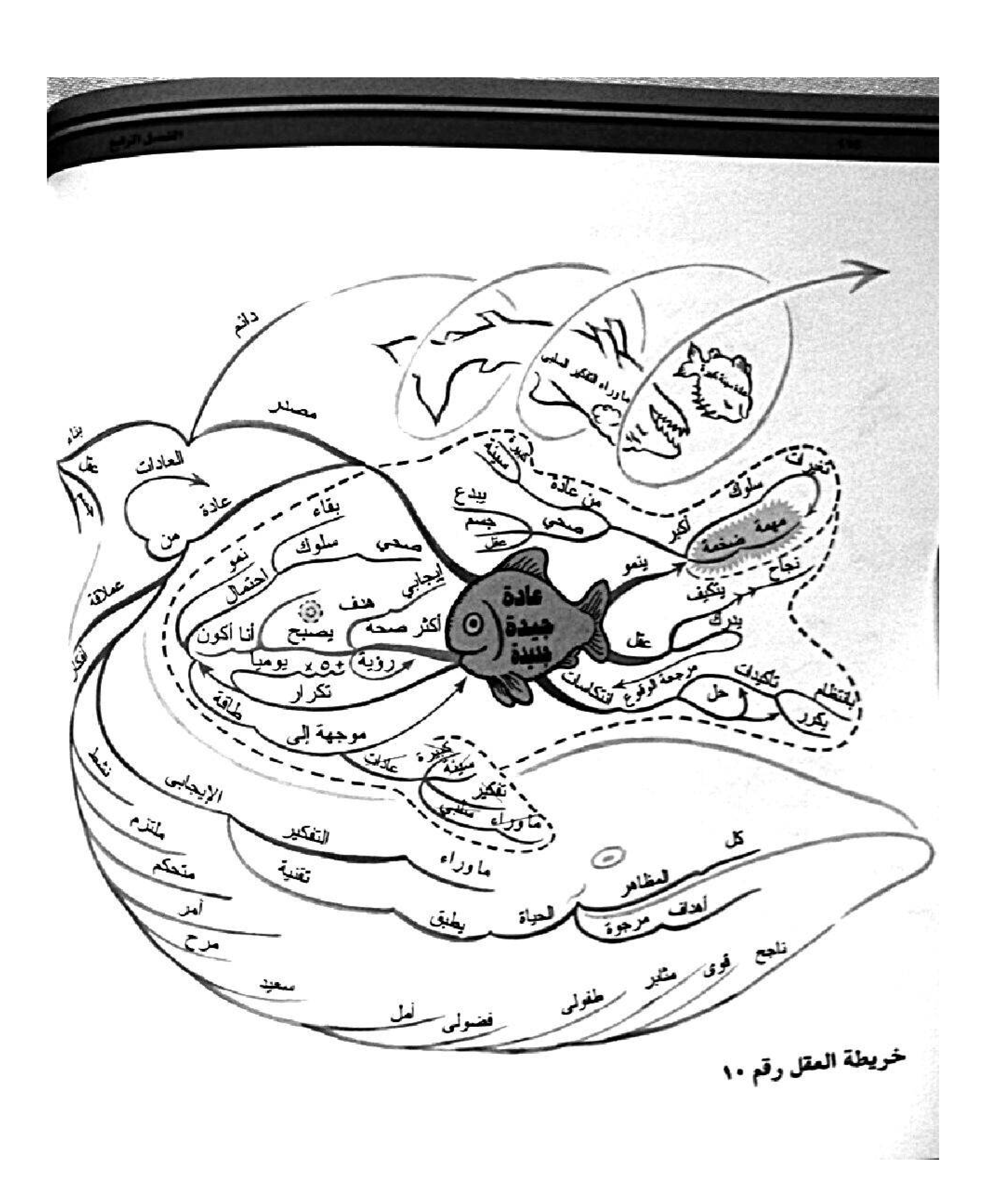
ما وراء التفكير الإيجابى

بينما أبنى عادتى الجديدة الجيدة : سوف أخلق شيئا أكثر أهمية وأكثر قيمة حقيقية بالنسبة لى وهى عادة ما وراء التفكير الإيجابى .

بنفس الطريقة التى قامت بها العادة السيئة الكبيرة بتحفيز ما وراء التفكير السلبى ؛ فإن الفكرة الجديدة الجيدة سوف تعمل هى الأخرى على بناء عادة التفكير العملاقة الخاصة بها .



خريطة العقل رقم ٩



خريطة العقل رقم ١٠

إن هذه العـادة هى نقيـض عادة **ما وراء التفكيـر السلبى** ؛ وكمـا كانت **عادة ما وراء التفكير السلبى** هى عادة العادات فإن **عادة كل عادات التفكير الجيد هى ما وراء التفكير الإيجابى** .

تشمل الكلمات التى تنم عن عادة ما وراء التفكير الإيجابى ما يلى :

- نشيط
- ملتزم
- مصمم
- مرح
- سعيد
- آمل
- متحكم
- منفتح
- متفائل
- مثابر
- قوى
- ناجح

إن **عادة ما وراء التفكير الإيجابى** هى أشبه بمنجم ذهب سحرى . كلما نقبت بداخله ؛ امتلكت المزيد من الذهب ! إنها تقنية تفكير يمكنك أن تطبقها على كل جوانب حياتك فضلا عن أنها أداة سوف تمكنك من تحقيق كل أهدافك المرجوة . إن الكلمات التى تصف هذه العادة سوف تنطبق عليك أنت الآخر وهى الكلمات التى أشرنا إليها أعلاه .

يظهر البحث يوما بعد يوم أن هذه الأطر الإيجابية *للعقل وحده* يمكن أن تدعم الجهاز المناعى وصحة الجسم بشكل عام كما أنها قد تطيل عمرك . (انظر الفصلين ٧ و٨ لمزيد من المعلومات عن ذلك) . كما أن الحياة نفسها سوف تصبح أكثر سعادة !

فكر فى مدى لياقتك

أظهرت نتائج البحث الذى أجرى فى جامعة " مانشستر مترو بوليتان " فى إنجلترا عام ١٩٩٨ والذى قاده " ديف سميث " وزملاؤه أن العقل يبلغ من القوة الحد الذى يمكنه بالفعل من أن يتعامل مع نفسه على أنه فائق اللياقة .

طلب الباحثون من ١٨ متطوعا أداء بعض التمرينات العضلية التى تعتمد على الدفع . قسم المتطوعون إلى ثلاث مجموعات فرعية . طلب الباحثون من ستة منهم تكرار التدريب مرتين أسبوعيا لمدة شهر واحد . بينما طلبوا من ستة آخرين تصور أو تخيل أداء نفس التدريبات ولكن بتركيز بالغ وبدون أداء حقيقى . وبقيت المجموعة الثالثة بدون عمل أى شىء بالمرة على مدى هذه الفترة الزمنية (و لكن ليس بنفس عدد مرات التكرار !)

أظهرت النتائج أن المجموعة التى قامت بأداء التدريبات الرياضية بالفعل قد حققت زيادة فى مستوى اللياقة الخاصة بهذه التدريبات وصلت إلى ٣٣ بالمائة .

لم تحقق المجموعة التى لم تفعل شيئا بالمرة أى تحسن .

أما المجموعة التى اقتصرت مهمتها على تصور أداء الحركات الرياضية فقد تحسن مستوى أدائها بنسبة ١٦ بالمائة .

و قد علق " سميث " على ذلك قائلاً :

" إن هذا لا يرجع إلى ما حدث فى العضلة نفسها ولكن فى العقل . إن كان بوسعك أن تحسن القدرة العصبية للعضلة ؛ فهذا يعنى أنك يمكن أن توظف المزيد من الأنسجة العضلية وأن تبذل المزيد من القوة . "

وقد خلص فريق البحث إلى أن تصور التدريبات قد حرك نفس البرمجة الحركية فى العقل كما تفعل التدريبات الحقيقية مما حسن من الممرات العصبية بين العقل والمجموعة العضلية المختارة .

و من هنا نخلص إلى أنك إن كنت تعجز بشكل دائم عن إتمام التدريبات ، مارس (انظر الفصل السابع الذى يضم دليلا سوف يحفظ لك لياقتك وصحتك) كل التمرينات الرياضية كاملة من خلال بعض التصور البسيط الحى ، وسوف تحصل على نتائج باهرة .

من كل ما سبق يمكن أن نرى أنك أنت الذى تبنى وتشيد نفسك من الداخل ؛ وأن الأفكار التى تملكها يمكن أن تزيد من التعقيد الجسمانى المادى والتطور الذى يتمتع به عقلك فى الوقت الذى سوف تضمن فيه أن الملايين من أنماط التفكير التى سوف تنشئها ستعمل بشكل متزايد على تنمية كل جوانب شخصيتك ونفسك .

و كما سبق وذكرنا فى الفصل الأول :

" ... بينما تخلق المزيد من المزيد من مجرات وأكوان الأفكار سوف تعمل فى نفس الوقت على خلق روابط مادية جسمانية داخل عقلك . أنت بهذا تزيد فعليا من تعقيد حاسبك الآلى الحيوى الفائق وتضفى عليه المزيد من التطور والقوة والنجاح " .

إن ما وراء التفكير الإيجابى : الذى تستقى منه كل خلية من خلايا عقلك المعرفة الجديدة والتجارب الخاصة بالتعلم : هو عبارة عن دائرة حلزونية مطردة النمو وهى الوسيلة التى سوف تمكنك من خلق بنية أكثر رقيا وتصميم أكثر تعقيدا لعقلك .

تم إلقاء الضوء والتركيز على هذه النقطة بشكل جميل وجذاب فى البحث الذى أجرى فى بداية هذا القرن ؛ والذى اهتم كثيراً بالعقل . فقد اكتشف البحث الذى قاده فريق من الباحثين فى جامعة " كوليدج " فى لندن ومعهد العلوم العصبية أن الجزء الخلفى من " قرن آمون " لدى سائقى السيارات الأجرة السوداء فى لندن (وهو الجزء الذى يتحكم . إلى جانب العديد من الأشياء الأخرى . فى مهارات الملاحة) قد ازداد حجما لكى يتواءم مع المعلومات اللازمة للملاحة أو القيادة فى كل شوارع لندن ؛ إنها " المعرفة " كما تعبر عنها لغة سائقى السيارات الأجرة . كان سائق السيارة الأجرة يقضى فى المتوسط عامين كاملين من الدراسة اليومية استعدادا لاجتياز اختبار الكفاءة الذى يعتمد على معرفة واسعة تشمل الأعداد الضخمة لكل الطرق الممكنة والأبنية والعلامات المميزة لها فى أماكن مختلفة فى مدينة لندن الواسعة . فقط بعد اجتياز هذا الاختبار العويص ؛ كان بوسع السائق أن يمنح رخصة للقيادة .

و كما علقت صحيفة " الديلى تليجراف " : " لم تكن نتيجة البحث مثيرة للعجب حيث تميز أصحاب هذه المهنة على غيرهم من الأشخاص العاديين من حيث التفوق العصبى ! " و السبب ؟ لقد أدرك السائقون أن الدراسة المكثفة التى يقومون بها لا تقل من حيث حجم المعرفة عن المعرفة المطلوبة لاجتياز درجة الدراسات العليا فى الجامعة مما دفعهم – كما ذكروا – إلى تحسين وتقوية مهاراتهم الذهنية .

إن كل ما تحتاجه لكى تصبح فنانا أو عالما أو مهندساً معماريا لقصر أفكارك الشاهق القائم على الإبداع والذاكرة : هو أن توظف حشود خلاياك العقلية المبهرة لكى تبنى مجدها وتفوقها وقوتها !

ولكن – ربما مازلت تسأل – ماذا عن هذه العادات السيئة الكبيرة وشيم عادة ما وراء التفكير السلبى ؟!

إعادة التفكير فى عادات التفكير السلبى

الآن وبعد أن تعرفت على طريق بناء عادات الفكر الجديد الجيد وعادة ما وراء التفكير الإيجابى : ما الذى تعتقد أنه يجب أن تفعله بشأن العادات السيئة الكبيرة وعادات ما وراء التفكير السلبى ؟ .

١. هل تحاول أن تنساها ؟	صواب أم خطأ
٢. هل تتجاهلها بشكل متعمد ؟	صواب أم خطأ
٣. هل تسعى باجتهاد لتدميرها ؟	صواب أم خطأ
٤. هل فقط تتركها لحالها ؟	صواب أم خطأ
٥. هل تستشير خبيرا لكى يخبرك بكيفية التخلص منها ؟	صواب أم خطأ
٦. هل تستشير جراح مخ لكى يستأصلها بالليزر ؟	صواب أم خطأ
٧. هل تبتكر بعض التأكيدات الخاصة بما وراء التفكير الإيجابى لكى تمحوها من عقلك ؟	صواب أم خطأ

هل يجب أن تسعى لنسيانها ؟

كلا ! لأنك إن فعلت : كما تعرف الآن : سوف تتذكرها أكثر من أى وقت مضى . كما أن أى محاولة لتدميرها سوف تصل بك إلى نفس النتيجة تماما .

هل يجب أن تلجأ إلى جراح لكي يستأصلها بالليزر ؟ كلا بالطبع !

إذا نظرنا إلى الأمر في ضوء ما وراء التفكير الإيجابي : فإن هذه العادات هي الآن بصدد التواري في طي التاريخ والماضي ، تاريخك أنت ! ولذا فسوف تتحول بالتالي إلى بيانات في بنك معلوماتك عن الحياة وسوف تجسد الكثير من تجاربك وذكرياتك . إنها جزء أساسي من مكتبة حياتك .

بصورة أوضح يمكن القول بأن العادة السيئة الكبيرة وعادة ما وراء التفكير السلبي التي ننظر إليها دائما بوصفها عادة "سيئة" أو "مؤذية" بشكل أو بآخر : سوف تشرع الآن في لعب دور أساسي في تطوير الهدف النهائي للتفكير وهو الحكمة . أي أنها بدلا من أن تكون من بين " أعدائك " سوف تتحول إلى أفكار صديقة لأنها سوف تضفي المزيد من العمق والرسوخ لحياتك . بدلا من أن تتخلص منها : يجب أن تستغلها لكي تساعدك على تحقيق المزيد من النجاح والرؤية : يجب أن تستخدمها لكي تساعد نفسك وتساعد الآخرين .

تصور . على سبيل المثال . أنك تعاني من إخفاق شخصي . ما الذي سوف يمنحك أكثر قدر من المساعدة من وجهة نظرك :

(أ) شخص أغلق الباب على ذكرياته السيئة وطلب منك أن تلم شتات نفسك وتنهض لتواصل حياتك ؟ أم

(ب) شخص أخبرك بأنه كان في موقف مماثل لموقفك وأعرب لك عن مدى تفهمه لصعوبة وضعك وأكد لك أنك يمكن أن تتخطى هذه الحالة لتستكمل حياتك كما فعل هو من قبل ؟

إن نظرت إلى الأمر في ضوء ما وراء التفكير الإيجابي فسوف تدرك أن العادات الكبيرة السيئة ، ووحش ما وراء التفكير السلبي سوف تشكل جزءا أساسيا لا يتجزأ من حكمتك المتنامية .

ملخص صيغة ما وراء التفكير الإيجابى

يجب أن تكون صيغة ما وراء التفكير الإيجابى كالآتى :

١. **شخصية** (أى " أنا " أو " نحن " إن كنا نشكل مجموعة أو فريقاً)
٢. **واقعية**
٣. **قابلة للتحقيق** (حدد أهدافاً رفيعة قابلة للتحقيق !)
٤. **مصاغة فى الزمن الحاضر** (أنا (نحن) أكون (نكون))
٥. **مصاغة فى شكل عملى** أى خطة تشمل أفعالاً (استخدام الفعل المضارع المستمر)
٦. **حقيقية**
٧. **حافزة** . يجب أن تكون مشجعة ودافعة للعمل
٨. يجب أن تكون إيجابية وموجهة صوب رؤية أو صورة إيجابية
٩. **جذابة**
١٠. **ذات صلة باحتياجاتك**
١١. **نافعة ومفيدة لك** من كل الجوانب وبشكل عام

هل تذكر فريق التجديف الأوليمبى فى صفحة ٩٥ ؟ إنه مثال عملى رائع " لما وراء التفكير الإيجابى " طبق فى مجال الحياة الرياضية على الفريق الذى شق طريقه إلى النهائى فى الأوليمبياد . فقط قبل دورة " سول " الأوليمبية بشهرين : كان الفريق مشتركاً فى سباق " ريجاتا " فى نهر " تامس " ضد الفريق الأسترالى الذى لا يقهر .

كانت كل التوقعات تؤكد فوز الفريق الأسترالى (باستثناء الفريق الإنجليزى نفسه وأنا !) . ومنذ بداية السباق : تصدر الفريق الأسترالى السباق بفارق يصل إلى الثلثين وحافظ على هذا الفارق إلى أن أصبح على بعد بضع مئات من الأمتار من نهاية السباق . وكان من الأمور المسلم بها فى اتساع نهر مثل نهر " التامس " أن تكون الهزيمة قدرا محتوما لأى فريق متأخر فى هذه المرحلة من السباق.

ولكن فريق " ما وراء التفكير الإيجابى " رفض هذه الحقيقة . أخذ القائد يصيح عليهم ويقول إن بإمكانهم فعل أى شيء ، وفى قفزة مفاجئة : أخذ الفريق الأسترالى المسترخى الذى كان على يقين من فوزه المؤكد : على غرة . وبدأ الفريق الإنجليزى يقترب ويزحف شيئا فشيئا وبوصة ببوصة إلى أن وصل الفريقان إلى خط النهاية بتقارب أعجز الجميع عن تبين الفريق الفائز . بقى الكل فى حالة ترقب وتشويق إلى أن أعلن المذيع نتيجة السباق قائلا : " فى نهائى كأس " التحدى الأعظم " بين فريق التجديف الأسترالى الأوليمبى وفريق بريطانيا العظمى المرشح للأولمبياد : فاز الفريق البريطانى بقدم واحدة فقط .

عندما تحدثت مع قائد الفريق فيما بعد : سألنى فى دهاء وقد رسم ابتسامة ماكرة على وجهه : "ترى ما هى هذه القدم المقصودة يا " تونى " ؟ " صمت لبرهة ثم طلبت منه أن يخبرنى هو بالإجابة .

أجاب قائلاً : " إنها فكرة ! " .

لقد كان محقا !

تدريب لعادة ما وراء التفكير الإيجابى

١. اختبر " حديثك الذاتى " واكشف **ما وراء** عاداتك الحالية (سواء السلبية أو الإيجابية المتنامية) .

٢. حدد أهداف حياتك . (ابدأ بأجزاء صغيرة)

٣. ضع هذه الأهداف فى إطار تأكيدات **ما وراء التفكير الإيجابى** وكررها لما لا يقل عن خمس مرات يوميا (كلما كررتها كانت النتائج أكثر إبهارا !)

٤. ثق بأنك بذلك بصدد تحسين حياتك !

٥. تفكر فى حياتك وأعد ترتيب أوراقها . سواء بالنسبة للماضى أو المستقبل . فى ضوء معرفتك للكيفية التى يعمل بها فكرك ودون كل الحكمة التى اكتسبتها من العادات السيئة الكبيرة وعادات **ما وراء التفكير السلبى** .

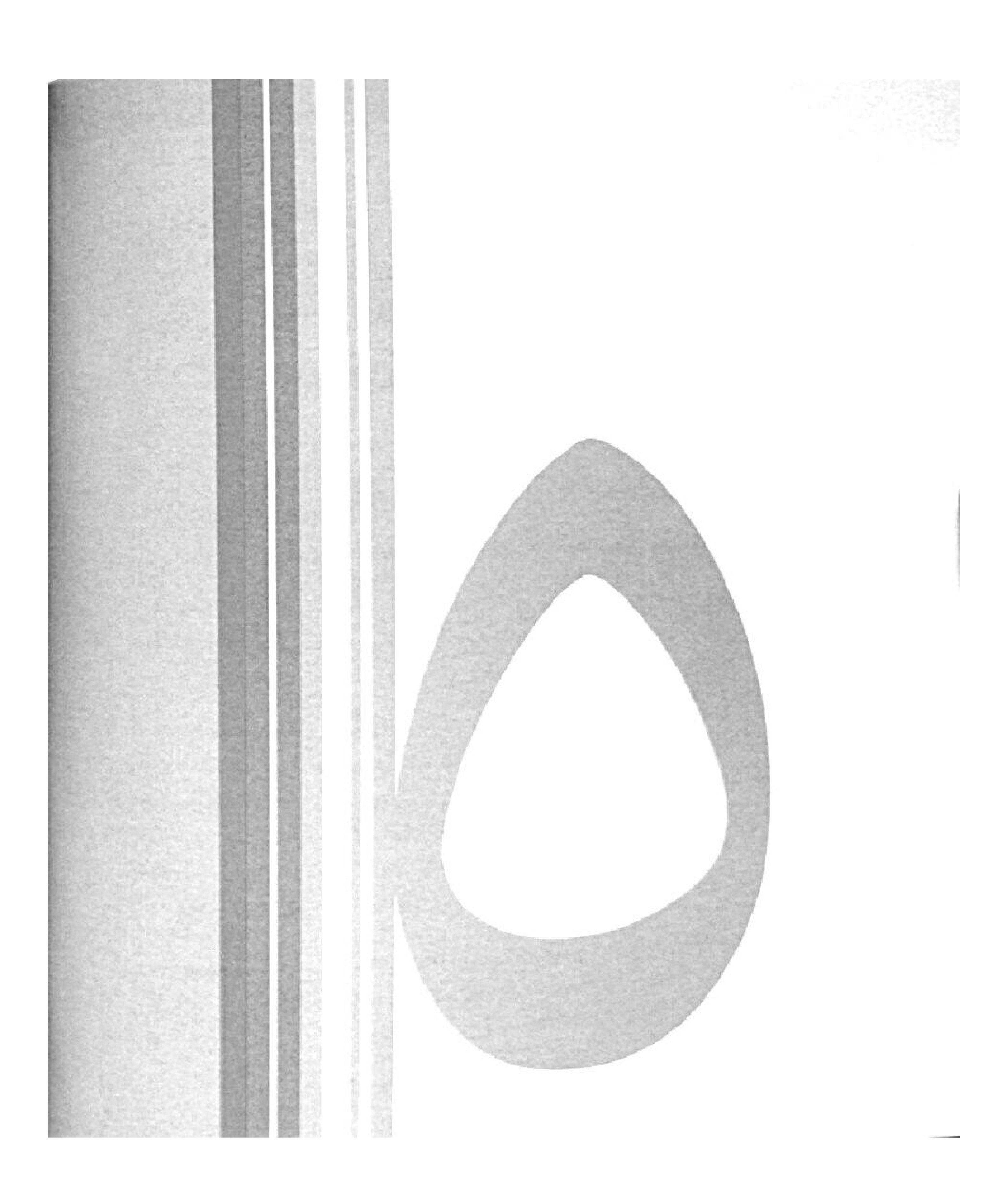
٦. اكتسب عادة الإقلاع عن العادات ! سوف يؤدى هذا إلى حدوث تحول فى مجموعة الصيغ التى تتحكم فى حياتك مما سوف يكون له أثر هائل عليها . عندما تفكر فى الأمر : سوف تدرك أن معظم الأشخاص ما زالوا متمسكين بعادة قبيحة وهى *التمسك* بالعادات . سوف تطلق نفسك فى عالم عادة **ما وراء التفكير الإيجابى** التى سوف تقودك إلى التنقيب والبحث فى كل أنماط العادات التى بحاجة إلى تحسين وسوف يدفعك هذا إلى سرعة العمل والتحرك اعتمادا على **ما وراء التفكير الإيجابى** لكى تحقق التغير المرجو .

إن عادة الإقلاع عن العادات الخاصة **بما وراء التفكير الإيجابى** سوف تحررك من سطوة عادة الأفكار **الكبيرة السيئة** البالية المتراكمة وسوف تسمح لك بأن تجدد رؤيتك وأن تتعرف وتكيف نفسك فى إطار هذه الرؤية الجديدة .

عوامل شحذ العقل

إن هذا الفهم الذى تملكه الآن عن وظائف خلايا عقلك وما وراء التفكير ؛ سوف يمكنك من معرفة تحديد كيفية تصميم وصنع التأكيدات الخاصة بعادات ما وراء التفكير الإيجابى التى تتمناها . إليك باقة من بعض العبارات التى أثبتت فاعليتها معى ومع الأبطال الأوليمبيين :

١. إن مهارات تفكيرى فى تحسن مستمر .
٢. إننى بصدد أن أصبح أكثر لياقة وصحة .
٣. فى كل يوم أزداد تحسنا بكل طريقة ممكنة .
٤. يوما بعد يوم أزداد صدقا فى كل ما يخص تعاملاتى .
٥. الأمانة هى أحد أركان حياتى .
٦. أزداد مع كل يوم قدرة على التكيف مع عاداتي القديمة واكتساب عادات إيجابية جديدة .



التفكير الإبداعى والمشع - استخدم عقلك لكى تحسن جسمك

زعم " أرسطو " أن أكبر أمارات العقل المتقدم هى قدرته على التفكير من خلال المجاز (أى العثور على مزاوجات تربط بين الأشياء المختلفة أو المتباينة)

مقدمة

أنت تبدأ هذا الفصل بعد أن أدركت وتعرفت على قدرة خلايا عقلك اللانهائية على خلق أنماط وكذلك قدرة عقلك اللانهائية أيضا على استخدام هذه الأنماط اللانهائية لتوليد أفكار لانهائية .

فى هذا الفصل : سوف أريك كيف تطبق هاتين القدرتين اللانهائيتين فى عالم التفكير الإبداعى الرائع . يمكن النظر إلى هذا الفصل بأكمله باعتباره تدريبا للتفكير الإبداعى العملاق للعقل .

إن اختبار العقل السريع الذى أنت بصدده سوف يقدم لك صورة واضحة للغاية لما وصلت إليه الآن ، حتى يعطى لك نقطة انطلاق لمستقبل أكثر إبداعية ، وبينما تسعى لتحقيق ذلك ، ستكتشف كيف أن نتائجك المبدئية تضاهى تلك النتائج التى توصل إليها أناس آخرون حول العالم .

هناك أيضا لعبة إبداع مشوقة يمكن أن تقوم بها ؛ سوف تفتح لك شيئا فشيئا أبواب عوالم من التصور والخيال الإبداعى . ومع تفتح هذه الأبواب - الواحد تلو الآخر - سوف أساعدك على اكتشاف طرق جديدة لتحسين مستوى أدائك الأصلى . إن هذه التدريبات المسلية التى سوف تدعم مرونة الخيال والتصور سوف تقوى عضلتك الإبداعية بدرجة هائلة .

بناءً على هذه الاكتشافات الجديدة : سوف تنمى قدرتك على التخيل ؛ سوف أقدم لك أداة عبقرية للتفكير الإبداعى والمشع ، وهى خريطة العقل وسوف أدلك على طريقة جديدة تمكنك من تنمية رؤية خيالك المبدع .

إن كل ما تتعلمه فى هذا الفصل سوف يجتمع فى صيغ جديدة لتحرير الروح الفنية بداخلك مثل كتابة الشعر : تلك الصيغ التى قام بتطويرها الشاعر الإنجليزى النابغة الراحل " تيد هوغز " وأنا نفسى .

سوف ننهى هذا الفصل بـ " جسم " عقلك والخلايا العقلية والتفكير والشكل الرائع للإبداع وسوف تكون عندها مستعدا لكى تطبق كل ما تعلمته على طريقة تفكير جسمك .

قبل أن ننطلق لاكتشاف تلك المنطقة المثيرة للاهتمام وهى الإبداع ؛ أريدك أن تجرى " اختبارا عامًا للإبداع " واختباراً معيارياً فى شكل لعبة لنفس الغرض أيضا . (سوف تجد الإجابات فى صفحة ١٥٢)

اختبار العقل السريع رقم ٩ - الإبداع

١. الإبداع هو صفة وراثية يولد بها الشخص ، أي أن البعض يملكها بينما لا يملكها البعض الآخر.
صواب / خطأ ؟

٢. لا يمكن تعلم التفكير الإبداعي . صواب / خطأ ؟

٣. هناك صيغ أساسية للإبداع يمكن محاكاتها . صواب / خطأ ؟

٤. المذكرات الخطية تعتبر من الوسائل الجيدة لحفز التفكير المبدع . صواب / خطأ ؟

٥. ارسم دائرة على المصطلح الأكثر تعبيرا عن درجة إبداعك :

عبقري
متفوق
ممتاز
جيد جدا
جيد
أعلى من المتوسط
متوسط
أقل من المتوسط
ضعيف
ضعيف جدا
غير موجود !

٦. بناء على مقياس يبدأ من صفر ويصل إلى ١٠٠ : حيث يمثل الصفر الحد الأدنى بينما يمثل ١٠٠ حد العبقرية : كيف تقيم نفسك عل هذا المقياس كمفكر مبدع ؟

٧. امنح نفسك دقيقتين فقط تدون خلالهما . بأسرع ما يمكن . كل استخدام ممكن يطرأ على بالك للشماعة ، أنه التدريب وواصل القراءة .

إن هدفك هو التوصل لأكبر عدد ممكن من الاستخدامات للشماعة يطرأ على بالك فى دقيقة واحدة . لذا اجمع عدد الأفكار الإجمالى واقسمه على اثنين لكى تحصل على متوسط الأفكار فى الدقيقة الواحدة .

سوف نحلل نتائجك بعد قليل .

الإبــداع

يقوم الإبداع على استخدام النطاق الكامل للمهارات الذهنية لشقى المخ الأيمن والأيسر واللذين يشملان :

الكلمات	الإيقاع
المنطق	الإدراك المكانى
الأعداد	الجشتالت (إدراك الصورة الكلية)
التسلسل	التصور والخيال
التفكير الخطى	أحلام اليقظة
التحليل	الألوان
القوائم	الأبعاد

المجموعة الأولى من الكلمات . أى " مهارات الشق الأيسر من المخ " . هى التى تُقيم وتُدرس فى المدارس . ومع ذلك فإن مهارات الشق الأيمن هى الأقل تقييما كما أن الأمر لا يقتصر على عدم تدريسها فقط وإنما إحباطها فى المدارس .

إن الطفل الصغير متفتح الذهن : الذى يعشق الرسم والتلوين والذى يلون كل الأشياء بكل الألوان : والذى لا يكف عن طرح الأسئلة والذى يملك القدرة على تخيل الصندوق

الذى كان يحمل هدية عيد ميلاده فى مجموعة من الأشكال اللانهائية بما فى ذلك تصوره على شكل طائرة أو منزل أو كهف أو صهريج أو سفينة أو سفينة فضاء ؛ سوف يتدرب بالتدريج على كتابة المذكرات الخطية واستخدام لون واحد فقط ؛ وطرح بضعة أسئلة قليلة (مع تجنب طرح أية أسئلة "غبية" والتى تمثل عادة أكثر الأسئلة أهمية !) وإخماد طاقة أنسجته العضلية الحية المتعطشة للحركة على مدى ساعات ؛ وإدراك - بشكل تدريجى - مدى تدنى قدراته فى الفن والغناء والذكاء والرياضات البدنية . مع الوقت سوف يكبر هذا الطفل ويتخرج لينظر إلى نفسه بوصفه شخصاً مفتقراً تماما إلى الإبداع تداعت قدراته مع الوقت من تصور مليون استعمال لصندوق الهدية إلى شخص آخر لا يملك القدرة على تصور أى استعمال لأى شيء !

دعنا نطرح اختبار الإبداع من خلال اختبار العقل السريع رقم ٩ ثانية .

اختبار الإبداع – متوسط النتائج العامة

تراوح متوسط الاستعمالات المكنة للشماعة فى الدقيقة بين صفر (وهذا مع بذل قدر من الجهد !) إلى ٤ أو ٥ استعمالات (هذا هو المتوسط العام) ؛ أو إلى ٨ (وهذا هو مستوى عصف ذهنى جيد) ، أو إلى ١٢ (مستوى استثنائى ونادر) ، أو إلى ١٦ وهو مستوى توماس إديسون والعبقريات المماثلة . (انظر الشكل ١٢)



الشكل رقم ١٢ :
رسم بيانى للإبداع

أما بالنسبة للأشخاص الذين أجروا الاختبار بدون تقيد بالوقت فقد بلغ متوسط الاستخدامات الممكنة للشماعة من ٢٠ إلى ٣٠ استخداماً .

هناك شيء آخر يجب أن تعرفه عن هذا الاختبار وهو أن النتائج تعتبر من الناحية الإحصائية نتائج *يعتد بها* . أي بعبارة أخرى. أنك إن أجريت هذا الاختبار في أي يوم ثم أجريته بعد مرور بضع سنوات ثانية؛ فسوف تبقى نتائجك ثابتة . يعتبر الإبداع مثل حاصل الذكاء ولون العين وطول الجسم من السمات الشخصية الثابتة التي لا تتغير . وقد بنيت النتائج الإحصائية التي أثبتت أن نتائج الاختبار يعتد بها على عقود من البحث وآلاف من الدراسات النفسية في الإبداع .

إن وضعت في اعتبارك كل ما تعلمته إلى الآن في هذا الكتاب ؛ ألا تجد أن هناك شيئا غريبا هنا ؟

تصور أنك رجل مبيعات تسعى لإقناع عميلك بـ "شراء العقول ".

توظف كل حجج وثرثرة رجال المبيعات وتخبر العميل بأنك تملك أروع منتج في الكون . تشرح له أن كل عقل يعد بمثابة حاسب آلي حيوي خارق وأن كل حاسب يحتوي على ملايين الملايين من الشرائح الحيوية الآلية . ولا يفوتك أن تخبره بأن عدد أنماط الذكاء التي يمكن لشركة العقول التي تروج له يصل إلى ١ متبوع بعشرة ونصف مليون كيلومتر من الأصفار .

تواصل عرضك وتخبره بأن هذه العقول المتميزة يمكن أن تتذكر كل شيء طالما توظف تقنيات التذكر المميزة فضلا عن قدرتها على ربط أي شيء بشيء آخر . كما تخبره بأن منتجك الرائع يمكن أن يفكر ويتحدث عدة لغات ويحل المسائل الرياضية ويرى ويسمع ويشم ويتذوق ويلمس ويحرك ويشغل كل أجزاء الجسم بشكل رائع .

و أخيرا تصل إلى ذروة العرض وتخبر العميل أن هذا المنتج الرائع يمكن أن يصل إلى أربعة أو خمسة استخدامات للشماعة إن فكر لمدة دقيقة واحدة وحوالي ٢٥ استخداما إن فكر مدى الحياة ! هل انتهى أمر الصفقة ؟!

إن إضافة هذه المعلومة يؤكد بما لا يدع مجالا للشك أن هناك خطأ جسيماً يجري . هناك خطأ بين الطريقة التي تدربنا على استخدام عقولنا بها واختبار الإبداع السابق كمقياس حقيقي لقدراتنا على الإبداع .

المزيد من الفحص لاختبار الإبداع

عد ثانية إلى الاستخدامات الأساسية للشماعة وارسم دائرة حول الاستخدام الأكثر إبداعا من وجهة نظرك أنت . بعد أن تنتهى من الاختيار ؛ اذكر المعيار الذى حددت على أساسه اختيارك . أنت تختار هذه الاستخدام لأنه الأكثر ....ماذا ؟

و الآن تفحص قائمة الكلمات التالية وضع علامة أمام أكثرها قدرة على وصف فكرة إبداعية :

(أ) عادية
(ب) فريدة
(ج) عملية
(د) خارجة على المألوف
(ه) تافهة
(و) مثيرة أو مشوقة

الإجابة الشافية هى أن الأفكار الإبداعية يجب أن تكون فريدة وخارجة على المألوف ومن ثم تصبح مشوقة .

إن توصلت إلى فكرة إمكانية استخدام الشماعة لتعليق الملابس ؛ فإن أحدا لن يطرق بابك ! ومع ذلك ؛ فإن فكرت فى استخدام الشماعة لصنع تماثيل أو آلة موسيقية فسوف يحتفى الآخرون ليس فقط بأفكارك وإنما بك أنت شخصيا .

إن فكرت فى الأمر فسوف تجد أن عظماء العباقرة هم تحديدا الأشخاص الذين خرجوا على المألوف . إن كان " سترافينسكى " قد ألف مقطوعات موسيقية تشبه من سبقه ؛ لما كان أحد قد عرفه أو سمع به . وإن كان " بيكاسو " قد قلد رسومات من سبقوه بدلا من أن يلجأ إلى أسلوبه المتميز المدهش فى الرسم لما كان أحد قد عرفه هو الآخر .

إن عبقرية الإبداع تقع فى النهاية العليا من منحنى الإبداع . وهو ما يفسر نظرة العامة إلى هؤلاء العباقرة باعتبارهم مجانين ، ذلك أن أفكارهم تكسر المألوف ومن ثم يصعب على أى شخص عادى لم يتدرب على التفكير الإبداعى أن يستوعب الروابط الجديدة لتى تخلقها هذه العبقريات !

من الآن فصاعدا سوف تحظى بفهم أكثر عمقا لطبيعة أفكار العباقرة . أنت بصدد أن تكون عبقريا بدورك .

نظرة ثانية إلى اختبار الإبداع

إن مثل هذه الاختبارات التى تعرفت عليها لتوك قد قدمت لعشرات الآلاف من الأشخاص على مدى العقود القليلة الماضية . وقد أكد علماء النفس الذين أشرفوا على الاختبار بأنه اختبار يعتد به . أى أنك إن أجريت اختبارا مماثلا بعد خمسة أو عشرة أو خمسة عشر عاما من الآن فسوف تحصل على نفس النتائج التى حصلت عليها منذ صفحتين تقريبا .

ولكن هل هذه هى الحقيقة بالفعل ؟ أم أن محاولة بيع عقلك قد فتحت لك آفاقا جديدة ؟

هذا هو ما حدث بكل تأكيد .

دعنا ننظر ثانية إلى السؤال. "فكر فى كل استخدام ممكن للشماعة ؟ " .

يميل العقل الذى اعتاد القوالب الجامدة إلى الإشارة إلى " الاستعمال " التقليدى المعروف للشماعة . كما أن هذا العقل أيضا سوف يميل إلى الافتراض بأن الشماعة تتمتع بحجم ثابت ومعدة من مادة واحدة ثابتة أيضا . ثابت : ثابت : ثابت يعنى تفكير عادى : عادى . عادى .

ما الذى يسعى اختبار الإبداع إلى قياسه ؟ الأفكار الخارجة على المألوف .

أما العقل المزود بالمعرفة الذهنية ومن ثم الأكثر ليونة ومرونة فى التفكير فسوف يجد أن هناك الكثير من الإجابات الإبداعية الممكنة لنفس السؤال ومن ثم سوف يسعى لتوليد/لمزيد من الأفكار ثم المزيد من الأفكار الأكثر جودة . إن العقل المبدع المزود بالمعرفة

الذهنية سوف يوسع نطاق معنى كلمة " استخدامات " لكي تشمل العبارة التالية " ذات صلة ". كما أنه سوف يدرك على الفور أن الشماعة يمكن أن تكون في أحجام مختلفة ومواد مختلفة كما أنها قابلة للتحول إلى أشكال أخرى.

سوف تعمد عبقرية الإبداع بالتالي إلى كسر كل الحدود التقليدية وسوف تبتكر قائمة بالاستخدامات المستغربة البعيدة (التي تخرق المألوف !) مثل "صهر خمسة أطنان من الشماعات المعدنية وتحويلها إلى جسم سفينة ".

كما ترى : فإن العقل المزود بالمعرفة الإبداعية الذهنية يملك بشكل طبيعي القدرة على الوصول إلى قدرات العقل الأساسية الأصيلة التي تصل إلى *واحد وبجانبه عشرة ونصف مليون كيلومتر من الأصفار* من الروابط.

أي أن مجرد ٢٠٠٠ استخدام *لأي شيء* تقع عليه عينك لن يمثل بالنسبة لهذا العقل سوى البداية !

اختبار العقل السريع رقم ١٠ - لعبة الإبداع

لاختبار هذا المفهوم ومدى صحته بالنسبة لك - أي أنك أنت وأي شخص آخر يمكن أن يتعلم التفكير الإبداعي ويعمل على تحسينه. جرب اختبار الإبداع التالي بعد توظيف معرفتك الجديدة عن كيفية عمل عقلك المبدع.

إليك ٤٠ كلمة من الكلمات التي تم اختيارها بشكل عشوائي. مهمتك (أو مهمتك أنت وأصدقائك - إنها لعبة جيدة يمكن أن تشترك فيها مع الآخرين) هي أن تجد استعمالات وروابط بين الشماعة وكل كلمة من كلمات القائمة.

قد تبدو بعض الكلمات صعبة في البداية ولكنك إن ثابرت وبحثت عن التفسيرات الأكثر اتساعا فسوف تعثر على الرابطة.

مع نهاية القائمة سوف تجد أمثلة توصل إليها بعض تلاميذى وأصدقائى وأنا شخصيا .
إن توصلت إلى أفكار "أكثر اتساعا" من أفكارنا : امنح نفسك بعض التهنئة الإضافية !
استمتع برحلتك فى عالم الخيال الإبداعى الجديد !

١. كرة الجولف
٢. الجليد
٣. القفل
٤. العضلة
٥. الصَدَفة
٦. الموسيقى
٧. السيرك
٨. الظهر
٩. النبات
١٠. العلم
١١. الحذاء
١٢. البطاطس
١٣. الغليون
١٤. القلم
١٥. المجموعة الشمسية
١٦. السكين
١٧. المال
١٨. الساعة
١٩. الثلج
٢٠. الحيوان
٢١. إناء الحساء

٢٢. مصباح الإضاءة
٢٣. الملح
٢٤. الشعر
٢٥. التواصل
٢٦. شفاط الشرب
٢٧. الشجرة
٢٨. السمكة
٢٩. الثور
٣٠. الألعاب البهلوانية
٣١. الشيكولاته
٣٢. البجعة
٣٣. البالون
٣٤. العملاق
٣٥. الميكروب
٣٦. الخروف
٣٧. القمر
٣٨. الفلك
٣٩. النظارة المعظمة
٤٠. السفينة

الروابط والاستعمالات الممكنة لـ " قائمة الأربعين كلمة " :

١. كرة الجولف . يمكن استخدام الشماعة لاستخراج كرة الجولف من البرك وقنوات الصرف غير المستحبة . يمكن صهر الشماعة كبيرة الحجم وتحويلها إلى مضرب جولف إضافي يستخدم في حالات الطوارئ .

٢. **الجليد**. يمكن أن نحول الشماعة بعد لفها بالجلد إلى حذاء للجليد . وبإضافة المزيد من الأشياء الصلبة يمكن تحويلها إلى " نافذة " مثلثة تستخدم كزلاجة بدائية .

٣. **القفل** . يمكن أن تكون الشماعة بمثابة مفتاح مثالى لفتح الأقفال (وهو ما يلجأ إليه بالفعل اللصوص الذين يسطون على السيارات !) .

٤. **العضلة** . يمكن استخدام الشماعة المصنوعة من مادة سميكة لزجة مثل السيلكون أو المطاط المقوى كأداة متساوية القياس لتدريب العضلات .

٥. **الصَدَفة** يمكن أن تكون الشماعة أداة مثالية لفتح الصدفة واستخراج ما بها من لحم .

٦. **الموسيقى** الشماعة هى بالفعل مثلث جاهز الإعداد !

٧. **السيرك** . يمكن استخدام الشماعة كطوق تقفز الحيوانات من خلاله . ويعتمد حجم الشماعة على حجم الحيوان .

٨. **الظهر** . حك الظهر .

٩. **النبات**. تستخدم كعصا يتسلق عليه النبات .

١٠. **العَلَم** . تستخدم الشماعة كقطب لحمل العلم . يمكن استخدامها لتثبيت العلم فى موضعه .

١١. **الحذاء**. تستخدم كلبيسة للحذاء .

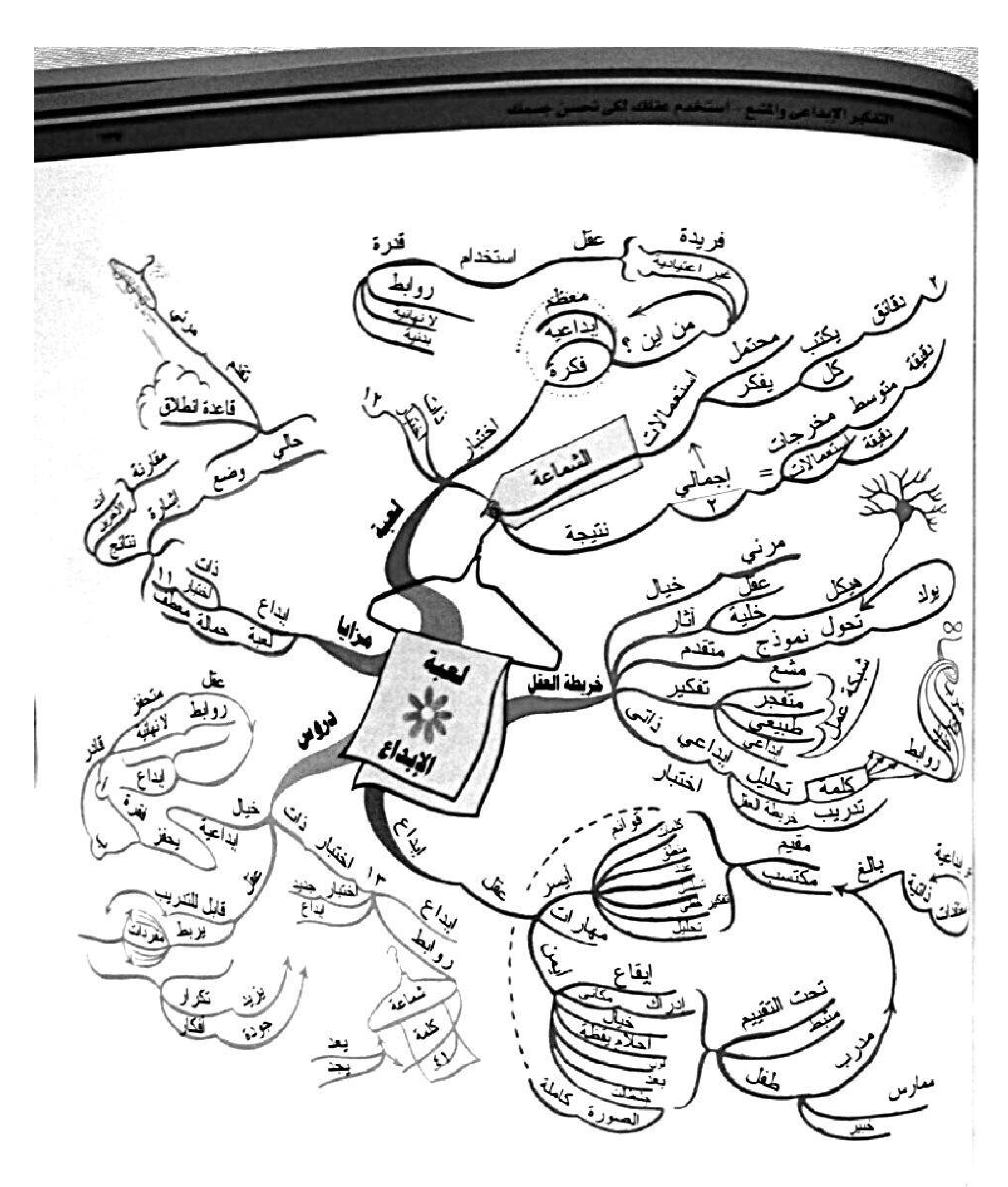
١٢. **البطاطس**. وسيلة مثالية لتثبيت البطاطس المشوية على النار المشتعلة .

١٣. **الغليون**. تستخدم كأداة تنظيف !

١٤. **القلم**. تستخدم الشماعة لحفر الرسائل على الصخر ؛ لكتابة الرسائل على الفخار كما يمكن إعادة تشكيل طرف الشماعة واستخدامها كقلم تقليدى بعد غمسها فى الحبر .

١٥. **المجموعة الشمسية** استخدم الشماعة لتعليق نماذج للشمس والكواكب السيارة فى الفصل الدراسى لكى تمنح الأطفال بعض المعلومات الكونية .

١٦. **السكين**. يمكن أن تتحول الشماعة بسهولة إلى أداة قطع .



خريطة العقل رقم ١١



خريطة العقل رقم ١٢

١٧. **المال**. تُستخدم الشماعة لكي تقايض بها إن كان هناك شخص ما في أمس الحاجة إلى الشماعة ، أما إن كانت الشماعة مصنوعة من الذهب يمكنك أن تقايض بها أي شيء تريده !

١٨. **الساعة**. بتثبيت الشماعة في وضع مستقيم على الأرض ؛ يمكنك أن تستخدمها كساعة شمسية بمعنى أنك يمكن أن تتعرف على الوقت بانعكاس ظلها على الأرض .

١٩. **الثلج**. يمكن استخدام الشماعة شديدة البرودة في إعداد الثلج .

٢٠. **الحيوان**. يمكن استخدام الشماعة كلعبة لمداعبة الحيوان أو تحرير حيوان محبوس .

٢١. **إناء الحساء**. يمكن تحويل الشماعة إلى شكل مسطح ومن ثم إعادة تشكيلها في شكل إناء للحساء .

٢٢. **مصباح إضاءة**. يمكن استخدام الشماعة كخيط إنارة داخل المصباح .

٢٣. **الملح**. تعتبر الشماعة أداة مثالية لتفتيت الملح داخل الملاحة أو الفصل بين جزيئات الملح المتكتلة .

٢٤. **الشعر**. يمكن استخدام طرف الشماعة كفرشاة شعر بدائية وبسيطة . يمكن استخدام الشماعة ككل أيضا كقطعة لتصميم بعض تصفيفات الشعر المستحدثة !

٢٥. **التواصل** وسيلة مثالية لاستعمال شفرة " مورس " .

٢٦. **شفاط الشرب**. يمكن حفر نفق بداخل الشماعة واستخدامها كشفاط .

٢٧. **الشجرة**. تستخدم الشماعات لصنع دعامات للأشجار !

٢٨. **السمكة**. صنارة .

٢٩. **الثور**. خاتم للأنف أو سلاح للمصارع .

٣٠. **الألعاب البهلوانية**. إن كان اللاعب يستطيع أن يدير الكرات والنيران المشتعلة والمسدسات والدجاج لم لا يستخدم الحمالات !

٣١. **الشيكولاته**. أداة رائعة لتقليب الشيكولاته . كما يمكن صنع شماعة من الحلوى وتغطيتها بالشيكولاته .

٣٢. **البجعة**. تعد الشماعة أداة مثالية لمساعدة أي طالب مبتدئ في مجال الرسم في التعرف على الأشكال الأساسية الأولى لهذا الطائر الأنيق .

٣٣. **البالون** . خرق البالون ! أو حمله وتعليقه .

٣٤. **العملاق** . يمكن أن يستخدمها هذا العملاق كإبرة حياكة أو إبرة تقليدية أو دبوس .

٣٥. **الميكروب** . على المستوى المجهرى ؛ سوف يكون سطح الشماعة ممتلئاً بالكهوف أى أنه سوف يمثل بيوتاً مثالية للميكروبات .

٣٦. **الخروف** . أداة لتعليق فرو الخراف !

٣٧. **القمر** . يمكن تحويل الشماعة العملاقة إلى سفينة فضاء .

٣٨. **الفك** . يمكن استخدام الشماعة كأداة لإصلاح الفك المكسور .

٣٩. **النظارة المعظمة** . يمكن أن تستخدم ثنايا الشماعات الزجاجية (والتى لا يتوافر إلا القليل منها فقط) لعكس الضوء وتكبير الصور .

٤٠. **السفينة** . مرساة ، دفة ، مثبت للملاحة ، أداة متعددة الأغراض . (إياك أن تبحر بدون واحدة !)

يمكنك أن تتعلم مجموعة من الدروس من هذا التدريب :

١. إن الطريق لحفز خيالك الإبداعى ليس فى قضاء الوقت بحثا عن الاستخدامات أو الروابط الممكنة ، لأن هذا أشبه بالبحث فى الظلام الحالك . إن الطريقة الصحيحة هى أن تمنح عقلك أى عنصر آخر . مع وضع الشيئين أو العنصرين مقابل بعضهما البعض سوف يعمد عقلك تلقائيا إلى "**خاصية حفز الروابط**" وسوف يعثر . لا محالة . على رابطة من أى نوع تصل بين الشيئين .

٢. إن طبقت الصيغة الصحيحة الثانية : فإن عقلك يمكن أن يربط *أى شىء بأى شىء آخر* . لقد أثبت هذا التدريب قدرة عقلك اللانهائية على خلق مزاوجات توليد أفكار إبداعية .

من الضرورى هنا أن نشير إلى نصيحة " ليوناردو دافنشى " وهى أن الإنسان هو أعظم عبقرية إبداعية ظهرت على الإطلاق . وقد ذكر " دافنشى " أن أحد المبادئ الذى يستخدمها لتشغيل وتوليد أفكار إبداعية خاصة به هى ملاحظة الحقيقة التالية وهى أن :

" *كل شىء يرتبط بشكل أو بآخر بكل شىء آخر* " .

هذا يعنى أن " دافنشى " .وهو أمر غير مثير للدهشة. كان يطبق مبدأ العقل الحافز؛ أى أنه كان يوظف العشـرة ونصف مليون كيلومتر من أنماط الأفكار فى خلق احتمالات لانهائية !

٣. تعلمنا أيضا من التدريب السابق أنك عندما تمنح عقلك مفردات للربط سوف يسعى العقل لربطها ومزاوجتها بسرعة فائقة . إن عقلك قابل للتدريب لكى يحسن من قدرته !

٤. لاحظت . فضلا عن ذلك . أنك كلما استخدمت تقنية " الروابط الزوجية فى التفكير الإبداعى ؛ زادت غرابة وتفرد الأفكار التى سوف تخرج بها . وفى سياق الإبداع ، ما الذى تعنيه كلمات "غرابة وتفرد " ؟ إنها تعنى إبداعاً جيد *المستوى* !

٥. هناك ملحوظة أخرى يمكن أن نستقيها من النقطة السابقة وهى أن التفكير الإبداعى يقود إلى الدعابة ويفتح مجالاً للمزيد من الدعابة ! إن الدعابة هى إحدى العلامات المميزة للعقل الإبداعى ؛ نم حكمتك وسوف تحسن قدرة ذكائك الإبداعى .

٦. أما آخر ملحوظة توصلنا إليها فقد نبعت من محاولات سابقة فى بيع العقل: آخر جزئية من حديث رجل المبيعات التى يجب أن تحث العميل على شراء العقل تقول : "هذا المنتج المدهش يمكن أن يتوصل إلى أربعة أو خمسة استعمالات للشماعة فى دقيقة واحدة وحوالى ٢٥ استعمالاً آخر إن فكر مدى الحياة ! " كيف يمكن أن تكون نتيجة اختبار الإبداع ثابتة ومعتداً بها فى الوقت الذى برهنت فيه لتوك أنه يمكنك ببساطة أن تدون ٢٠ إلى ٣٠ استخداما فى دقيقة واحدة ، كما يمكنك أن تحافظ على هذا المعدل لباقى حياتك ؟ !

إن أكثر ما يثير الحيرة هو أن الاختبار يعتبر اختبارا معتداً به بالفعل . إنه اختبار يعتد به فى قياس *القدرة الظاهرية* لمادة ما وراء التفكير السلبى : وهى العادة التى نمت وكبرت ليس فقط فى معظم العقول البشرية وإنما فى العقول بشكل عام ؛ إنها عادة " أنا لست مبدعا " وأن "الإبداع هو موهبة نادرة لا يتمتع بها سوى شخص واحد من بين كل ١٠ ملايين شخص ".

إنها عادة بلغت من القوة أنها استحوذت على بلايين البشر على مدى مئات السنين وسجنتهم داخل اعتقاد وزعم خاطئ بأنهم لا يملكون سوى القدرة على التفكير فى بضعة استخدامات قليلة للشىء فى الوقت الذى يستطيع فيه كل هؤلاء الأشخاص . فى واقع الأمر . فى التفكير فى عدد لانهائى من الاستخدامات إن فتحوا لأنفسهم المجال وتحرروا من سجن الفكر الذى يزعم أن هناك بضعة حلول قليلة فقط لعدد لانهائى من المشاكل بينما الحقيقة هى أن *هناك عدداً لانهائياً من الحلول لعدد قليل نسبيا من المشاكل* .

إن هذه المعرفة الجديدة تمنحنا صورة أكثر إشراقا عن المستقبل . إن التسلح بها يعتبر تدريبا آخر يمكنك أن تقوم به لكى تبرهن على قدرات تفكير عقلك اللانهائية وفى نفس الوقت تنمية أداة التفكير الإبداعى العظيمة بطريقة ذاتية .

خريطة العقل الإبداعية . أداة التفكير الإبداعى العظيمة

فرضت وسائل العصف الذهنى التقليدية أن يتولى شخص واحد مهمة طرح الأفكار التى توصل إليها فريق العمل أو البحث .

من خلال معرفتك لقدرة العقل على حفز الأفكار وقدرته اللانهائية على شق طرق مادية أو جسمانية قائمة على الترابطات :و قدرته الإبداعية فى خلق روابط وصلات فى كل اتجاه : سوف تدرك أن وسائل التفكير الخطى وإعداد القوائم هى أسوأ وسيلة يمكنك أن تتخيرها لتشجيع عقلك على الإبداع ! إن السطور والقوائم تسجن عقلك داخل القضبان الحديدية التى تعمل بشكل نظامى على قطع الروابط والصلات بين كل فكرة والأفكار الأخرى . إنها أشبه بمقص يقطع الروابط التى تصل بين خلايا عقلك .

إن ما يحتاجه عقلك هو أداة التفكير الإبداعى التى تعكس الطريقة الطبيعية التى يعمل بها . التى سوف تسمح له باستخدام كل صوره وروابطه بطريقة إبداعية متفجرة قائمة على شبكة العمل التى هى وسيلته الطبيعية فى العمل والتى يعمل بها داخليا بشكل دائم والتى يجب أن تمنحه فرصة لكى يعتاد عليها من جديد .

إن أداة التفكير هذه هي التي يطلق عليها اسم خريطة العقل . وهي القائمة على مبدأ التكامل بين كل الأشياء التي تعلمتها إلى الآن من *هذا الكتاب* .

فيما يلي سوف تعثر على خريطة عقل مبدئية . تحتوي الخريطة على صورة أساسية أو كلمة أو مركز أساسي . وهي تعمل على حفز قدرتك على التصور أو التخيل الإبداعي . من هذه الصورة الأساسية تخرج فروع أساسية من الأفكار مرتبطة بالصورة الأساسية . سوف تجد أن هذه الفروع تسير في شكل منحنيات لأن العقل يفضل البنية العضوية الطبيعية وليس الأشكال الجامدة المستقيمة ، كما أن الخطوط عريضة لأنها تعكس أهمية الأفكار .

يمكنك أن ترى من هذه الصورة أن عقلك ليس أداة تفكير خطية ، إن عقلك عضو تفكير مشع . إن الروابط والإشعاعات التي تخرج من صور التفكير المركزية تعكس من حيث بنيتها خلايا عقلك (انظر الشكل ٥ : صفحة ٥٦) . لذا فإن خريطة العقل - بدورها - تعكس هذا أيضا .



الشكل رقم ١٣ :
خريطة عقل أساسية

اختبار العقل السريع رقم ١١ - تدريب على رسم خريطة العقل الإبداعية

تحمل خريطة العقل في هذه الصفحة صورتها المركزية وهي صورة الإنسان . انقل الصورة بنفسك إلى قطعة كبيرة من الورق . وعلى كل فرع من الفروع الأساسية للخريطة دون بوضوح أول خمس كلمات تطرأ على بالك عندما تفكر في مفهوم أو كلمة " الإنسان " . ننصحك بطبع هذه الكلمات لأن الكلمة المطبوعة سوف تمنح عقلك تغذية مرتدة مباشرة :

واسمح لعملية الإبداع بأن تدور بمعدل أكثر سرعة .

عندما تنتهى من إنجاز هذه المهمة : عد إلى الفرع الذى يحمل خمس " تفريعات " إضافية ودون أول خمس أفكار تتوارد إلى عقلك بعد ربطها بالفكرة الأساسية أو التى سوف تزيدها الكلمات الخمس الجديدة ازدهارا ووضوحا . بينما تقوم بعمل هذا التدريب ؛ لاحظ الطريقة التى يعمل بها عقلك .

تحليل اختبار العقل السريع رقم ١١

إن ما برهنت عليه من خلال خريطة العقل الإبداعية هو - مرة ثانية - أن قدرتك على التفكير الإبداعى لانهائية . فى كل مرة تضيف فيها كلمة على خريطة العقل ؛ سوف تعمل هذه الكلمة تلقائيا على خلق روابط جديدة . إن هذه الروابط الجديدة تحمل فى طياتها روابط الذاتية التى سوف تتضاعف وتتكاثر لخلق المزيد من الروابط وتستمر الحلقة الإيجابية وتتواصل إلى حد لانهائى .

ولكن هذا أيضا ليس هو الحد النهائى ! فأنت إن نظرت إلى خريطة عقلك المتنامية ثانية سوف تدرك أنك يمكن أن تواصل بشكل لانهائى فى أى اتجاه من الدرجات الـ٣٦٠ لخريطة عقلك مما يسمح لك بمزيد من الاكتشافات . هناك شيء أكثر من ذلك وهو أنك إن وضعت صورة دائرية فى مركز خريطتك العقلية سوف يكون بوسعك أن تواصل خلق الروابط بشكل لانهائى وخطوط إشعاعية لانهائية أيضا !

إن عقلك أداة تفكير إبداعى تحمل قدرة *لانهائية* على خلق أفكار إبداعية *لانهائية* .

يقودنا هذا بالضرورة إلى حسابات البروفسور " أنوخين " لعدد الأنماط المادية الجسمانية للأفكار التى يؤكد البروفسور أنها لانهائية . لقد تأكدت بنفسك ثانية (أولا من خلال لعبة الإبداع والآن من خلال تدريب خريطة العقل) أن هذا صحيح بالفعل .

إعداد خريطة العقل الإبداعية المتطورة. إحداث تحول فى النموذج

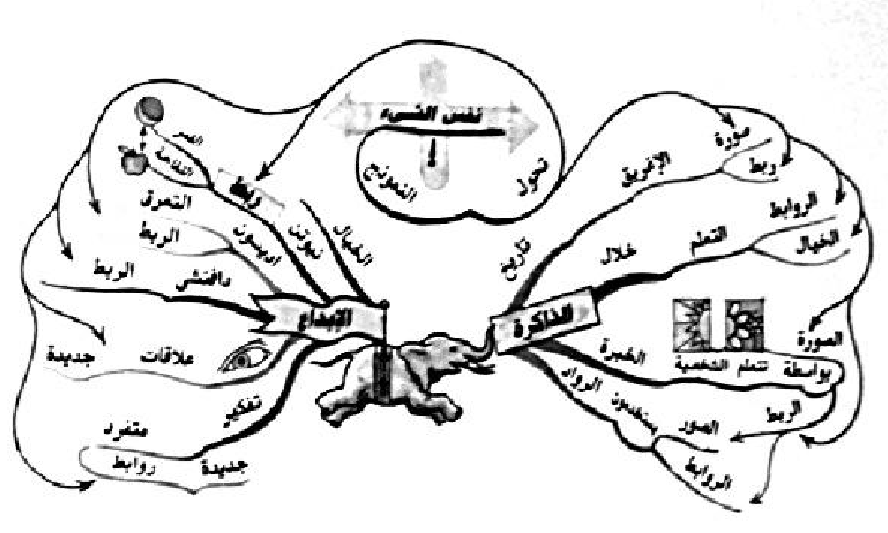
عندما تسبر أغوار أى موضوع بواسطة خريطة العقل الإبداعية : سوف يكون بوسعك أن ترى أن الكلمات التى بدت فى بادئ الأمر غير ذات صلة بارزة بالأمر تقودك فى آفاق خارجية للفرع الأول ثم إلى فرع ثانٍ ثم ثالث .

إن ظهرت هذه الكلمة مرتين : فقط اكتف بوضع خط تحتها فى كل مرة : لكى تتبينها بمجرد النظر إلى الخريطة . فإن ظهرت الكلمة مرة ثالثة فهذا يعنى أنها تستحق أن تحيطها بصندوق صغير حيث إن هذا ينم .فى الغالب. عن مدى أهمية هذه الكلمة واستحقاقها لأن تحظى بمزيد من التركيز الذى يفوق الكلمات الأخرى التى لا تظهر سوى مرة واحدة فقط .

فى بعض الأوقات سوف تجد أن هناك كلمة واحدة تظهر على أربعة فروع أو أكثر : أو حتى فى كل الفروع من خريطة عقلك الإبداعية . إن حدث ذلك : ضع هذه الكلمة فى صندوق ثلاثى الأبعاد .

فى هذه المرحلة يمكنك أن تستخدم مهارات قشرتك المخية الخاصة بالأبعاد والجشتالت (أى قدرة عقلك على رؤية الصورة الكلية) لكى تساعدك على إحداث تحول رئيسى وتحرز تقدما فى طريقة تفكيرك فى الموضوع . أولا يجب أن تضع المفهوم الأساسى فى صندوق ثلاثى الأبعاد . ثم قم بربط الصناديق ببعضها البعض لكى تشكل صندوقاً عملاقاً ثم تضفى عليه أبعادا ثلاثية .

إذن ما هو شكل المسكن الذى تقطنه خريطتك العقلية الأساسية ؟ إنه إطار عمل جديد . بعبارة أخرى : يمكن القول إن عقلك قد أدرك أن شبكة العمل الأساسية التى تضم الأفكار تكمن فى إطار عمل أكثر اتساعا وأن الكلمة أو المفهوم الذى تصورت فى البداية أنه كان ضئيلا هو . فى الواقع . ضخم ومتسع إلى الحد الذى يسمح بتفحص الموضوع وتخلله كما أنه يمكن أن يمثل مركزا جديدا لخريطة عقلية إبداعية تالية حول هذا الموضوع .



الشكل رقم ١٤ : خريطة العقل للذاكرة

هـذا هـو مـا يسمى بحدوث **تحول فـى نمـوذج التفكير** ، وهو هدف كل كبار المفكرين. إن نموذج " بيتهوفين " قـد أحـدث تحـولا فـى تقديرنـا للعواطـف والموسيقى . كمـا أحـدث نمـوذج " سيزان " تحولا فى تصور كل الفنانين مـن بعـده كمـا أن نمـوذج "ماجلان" قد حول الأرض المسطحة إلى كوكب كروى ، أما نموذج " كوبرنيكوس " فقد أحدث ثورة ، وقلب العالم رأسا على عقب كما حول نموذج " أينشتين " تصوراتنا بالنسبة لطبيعة الكون .

إن خريطة العقل للتفكير الإبداعى هى أداة تفكير صممت لكى تعجل بظهور مثل هذه التحولات فى النماذج ومن ثم زيادة النتيجة الإجمالية للتفكير الإبداعى . استخدم هذه الطريقة لكى تدعم إبداعك الذاتى وكأداة تذكرك دائما بالقدرات اللانهائية لتفكيرك الإبداعى .

هناك مثال أخير للخريطة العقلية وتحول النموذج من خلال التفكير الإبداعى وهو المثال الذى سوف أسوقه من عملى على الذاكرة . الشكل رقم ١٤ هو نسخة مبسطة للغاية من خريطة العقل التى كانت – فى الواقع – عملاقة والتى استغرقت سنوات فى إعدادها وتطويرها . خريطة العقل هى عبارة عن ملخص واكتشافات فى عالم الذاكرة المحير .

كلما سبرت أغوار هذا العالم تبينت أن كل منطقة من مناطق الذاكرة سواء كانت هذه المنطقة هى الخاصة بكيفية التذكر أثناء التعلم أو كيفية التذكر بعد التعلم أو سبب النسيان أو تقنيات الذاكرة التاريخية أو الطرق التى كان يستخدمها عظماء الحفظ فى الذاكرة. تبينت أن هناك كلمتين تتكرران بشكل دائم فى كل هذه الأمور.

ربطت بينها وصفتها فى إطار على خريطتى العقلية. ثم توصلت بعد ذلك إلى تحول فى النموذج ؛ بعد أن ركزت على كل شيء يمكن أن نتعلمه عن الذاكرة وجدت أن هناك مبدأين أساسيين وهما : أنك إن أردت أن تحسن ذاكرتك فيجب أن تدرب *خيالك* كما يجب أن تزيد من قدرتك على خلق الروابط. وغير ذلك كثير، سنورده فيما بعد!

عكفت فى نفس الوقت على دراسة الإبداع وبناء خريطة عقل عملاقة مماثلة. وكما عرفت وتعلمت الآن من خلال هذا الفصل ؛ ما هما أداتا الإبداع؟ إنهما *الخيال والربط بين الأفكار*!

إن خرائطى العقلية - التى طورتها بصفتها أدوات تفكير قائمة على الربط بين الأفكار والخيال - قادتنى إلى تغيرات فى النماذج. ثم قادنى هذان العاملان بعد ذلك إلى ما وراء تحول النموذج وهو أن الإبداع والذاكرة ما هما - فى واقع الأمر - سوى عمليات عقلية *متماثلة* ولكن الفارق بينهما هو أن كلا منهما يخدم غاية مختلفة عن الآخر. يكشف ما وراء تحول النموذج أن خريطة العقل هى بداية أداة تفكير متغايرة أى أنها بطبيعتها تشجع على التفكير المغاير فى المستوى التالى. هذا من شأنه أن يحفز التفكير *المغاير* وهكذا بشكل متواصل ....

من هنا نخلص إلى حقيقة مبهجة (وفى نفس الوقت موفرة للوقت!) :

عندما تدرب إبداعك ؛ سوف تدرب ذاكرتك بشكل تلقائى.
عندما تدرب ذاكرتك ؛ سوف تدرب مهارات التفكير الإبداعى بشكل تلقائى!

بينما كنت تنمى مهارات **التفكير الإبداعى** فى هذا الفصل ؛ كنت - *بدون أن تبذل أى جهد إضافى* - تنمى قوة ذاكرتك . أنت بذلك تكون قد انخرطت بالفعل فى دائرة من الإيجابية الحافزة التى سوف تواصل تحسين **تفكيرك الإبداعى** وذاكرتك طوال حياتك .

إن خرائط العقل الإبداعية - التى تلخص أجزاء مهمة من هذا الكتاب - يجب أن تكون قد اكتسبت المزيد من الدلالة والفاعلية بالنسبة لك الآن !

دعنا نطبق عمليا ما تعلمناه بشأن **التفكير الإبداعى** : دعنا نكتب الشعر .

الشعر - استخدام خرائط العقل الإبداعية

كان " تيدهوغز " ؛ الشاعر الإنجليزى العظيم الذى حصل على الجائزة التقديرية للشعر فى القرن العشرين : شغوفا وشديد الإيمان بما كان يطلق عليه "مقاتلو العقل ". وقد طور تقنية رائعة لتنمية الإبداع والتفكير المجازى استخدم خلالها أنظمة خاصة بالذاكرة مثل خرائط العقل . يمكنك أن تتصور هذا الأمر .

بداية كان يعمد إلى تعليم تلاميذه بعض نظم الذاكرة البسيطة لكى يثبت أن استخدام قوة *الترابط والخيال* سوف ينمى ذاكرتهم إلى حد مثالية الأداء . اعتاد " هوغز " أن يركز على حقيقة مهمة وهى أنه كلما زادت غرابة (أى الخروج على المألوف) الصور قويت الذاكرة .

بعد أن حطم " هوغز " القوالب العقلية الجامدة فى خيال تلاميذه : أخذ يشجعهم على إضفاء المزيد والمزيد من الغرابة على الخيال : فكان يعلمهم من خلال تدريبات شديدة الشبه بالتدريب الذى قمتم به عند ربط مفهوم " الشماعة " بأربعين شيئا مختلفا .

وكان يمنح تلاميذه زوجا من الأشياء التى تبدو متباينة تماما وغير مترابطة ويطلب منهم أن يطبقوا تدريب خريطة العقل . وهو التدريب المماثل للتدريب الذى قمتم به على "الإنسان " . على كل شيء من هذه الأشياء .

عندما كان يتوصل تلاميذه إلى عشر كلمات لكل مفهوم ؛ كان " هوغز " يطلب منهم أن يأخذوا كلمة واحدة من كل مفهوم ويعثروا على روابط لهذه الكلمة مع الكلمات العشر للمفهوم الآخر . ثم كان ينتقل بعد ذلك إلى الكلمة الثانية من المفهوم الأول ويطلب منهم أن يعثروا على عشر روابط لهذه الكلمة من المفهوم الآخر وهكذا إلى أن يعثر على روابط للعشر مع العشر . وقد اتسم العديد من هذه الروابط بالغرابة وجموح الخيال والتشويق والإثارة والتحريك .

كانت المهمة التالية للتلاميذ هى اختيار أفضل أفكار من بين كل الأفكار . وبناءً على ذلك يبتكرون عبارات إبداعية أصيلة وكذلك ينظمون الشعر .

كان من بين تدريبات " هوغز " المفضلة هو أن يضع شخصاً واحداً إلى جانب حيوان واحـد . أما أسلوب التدريب فيبقى واحدا وهو تدوين عشر أفكار مشعة من الكلمة الأولى وعشر أفكار أخرى من الكلمة الثانية ثم العثور على أفضل الروابط بينها .

ولمتعتك الشخصية وضعت لك قائمة بـ " الأضداد " لتلعب بها فى خيالك الإبداعى . ويمكنك ببساطة أن توجد على الأقل رابطين بين كل منها ،أو تطبق عليها تدريب خريطة العقل لكتابة الشعر ، وأن تكتب أبياتك الشعرية الإبداعية الخاصة بها .

- سرعة . هدوء
- رهن . ثروة
- نظير . رفيق
- نجم . نزعة
- اذهب . حائط
- ضجر . طاولة
- ملكة . ملك
- بشر . حواسب
- ثور . بريد إلكترونى
- شمس . بحيرة

لقد طبقت طريقة " تيد هوغز " فى الشعر على موضوع هذا الكتاب وهو الجسم والعقل . نظرت إلى كلمات المفتاح الأساسية وأخذت ألهو بها وأرتبها بحيث أولد من كل كلمة العديد من المعانى والروابط (انظر الشكل ١٥) . أتمنى أن تستمتع باللهو بها تماما مثلما فعلت !

النتيجة هى هذه القصيدة الشعرية الموجودة بصفحة ١٥٣ ؛ والتى تعتبر أيضا بمثابة ملخص مصغر لهدف هذا الكتاب !

تدريب الإبداع

هذا الفصل فى حد ذاته يعد تدريباً للإبداع بالنسبة لك ! لكى تواصل تنمية قدرة عضلة الإبداع لديك ؛ جرب التالى :

١. واصل استخدام النطاق الكامل لمهاراتك الذهنية .
٢. اسع بشكل دائم إلى توسيع نطاق تفكيرك بحيث يتخطى كل ما هو مألوف .
٣. اسع للتغيير فى كل مرة تمارس فيها لعبة الإبداع وذلك بشكل دائم . تخير أى شيء وزاوج بينه وبين أكبر كم ممكن من الأشياء الأخرى تماما مثلما فعلت مع الشماعة .
٤. نمِّ حس الدعابة الخاص بك !
٥. استخدم خرائط العقل فى أى نوع من أنواع التفكير الإبداعى . ثم فكر بشكل مبدع فى الاستخدامات الأخرى لخرائط العقل !
٦. راجع خرائط العقل فى كتاب هذا الكتاب ودون أكبر كم ممكن من الأفكار التى سوف تتوارد إليك من خلالها مما سوف يساعدك على تنمية إبداعك الذاتى فى إعداد ورسم خرائط العقل .
٧. ابحث بنشاط عن تحولات النماذج فى طريقة تفكيرك . كن شجاعا وابحث بنشاط عن فرص لتغيير تصوراتك ومعتقداتك الراسخة .

٨. اجعل نظم القصائد الشعرية جزءا لا يتجزأ من شخصيتك الجديدة .

عوامل شحذ العقل

١. إننى بطبيعتى مفكر مبدع .

٢. قدرتى على عمل روابط بين الأفكار لانهائية .

٣. أستخدم شيئا فشيئا قدرتى على تحسين ذاكرتى وقدرتى الإبداعية .

٤. أوظف شيئا فشيئا قوة الخيال والروابط لتنمية حس الدعابة .

٥. تفكيرى بطبعه مشع ، وإننى أوظف هذه الطبيعة لتوليد الإشعاع والتصور والتنظيم وتوليد الأفكار .

٦. إننى شاعر بطبعى ، حيث أطلق لمعرفتى الجديدة بعقلى وتفكيرى العنان لكى تساعدنى على توليد أفكار إبداعية لانهائية تتوق إلى التحرر .

إجابات اختبار العقل السريع رقم ٩

١. خطأ

٢. خطأ

٣. صواب

٤. خطأ

٥. يقيم الشخص العادى نفسه فى هذا الاختبار بأقل من المتوسط وهو أمر مثير للاهتمام.

٦. تماما مثل السؤال السابق: يقيم معظم الأشخاص أنفسهم بأقل من المتوسط.



جسمى :
عقلى
مخى
غذائى :طعام
هواء
معرفة
حب
أنا .

طبيعة التغذية

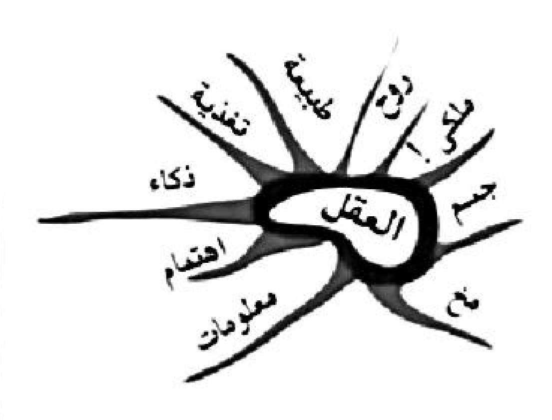
بنية عقلى
كنز عقلى

وهذا يخلِق
لى شِعوراً
جيداً

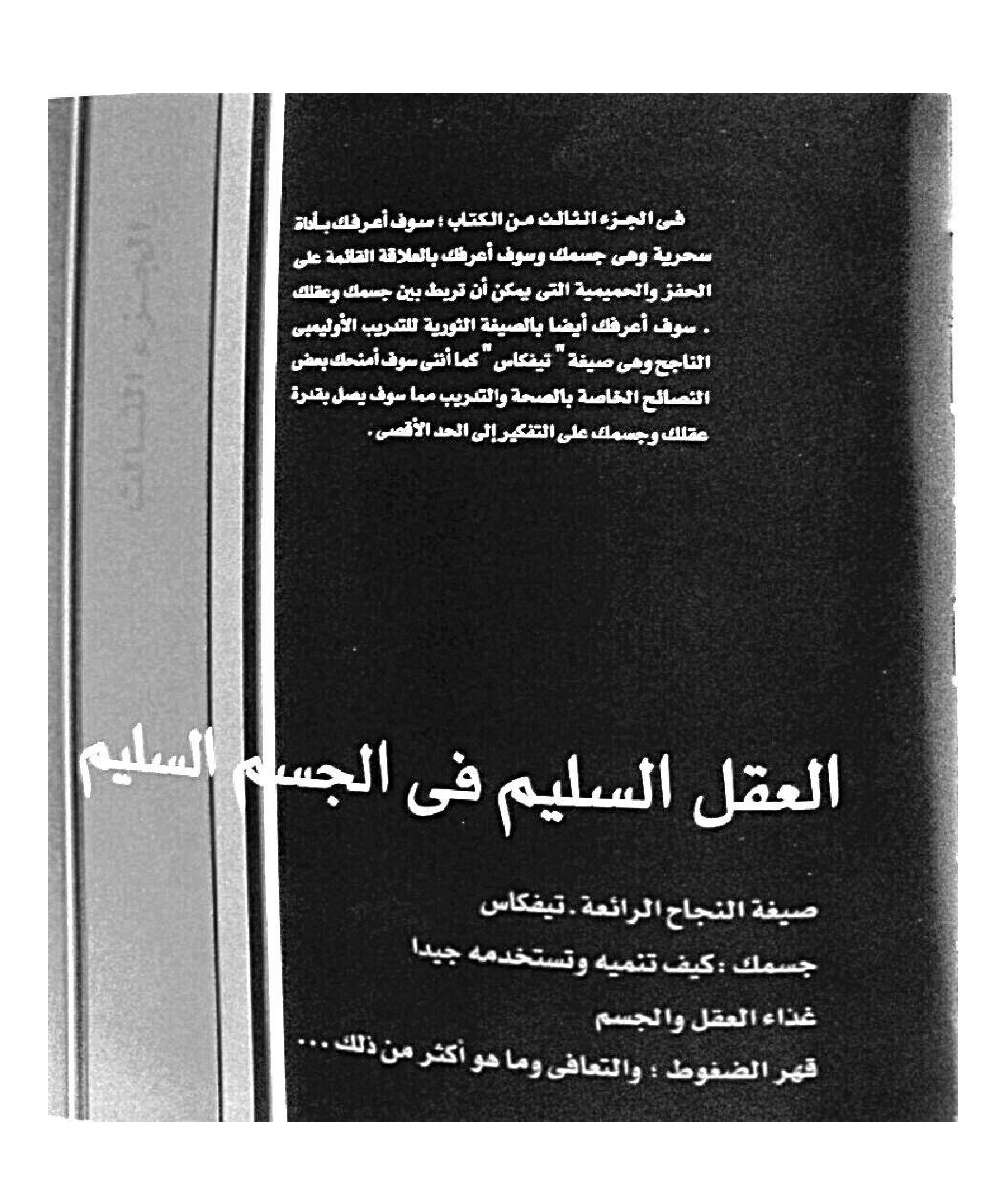
بنية عقلى
كنز عقلى

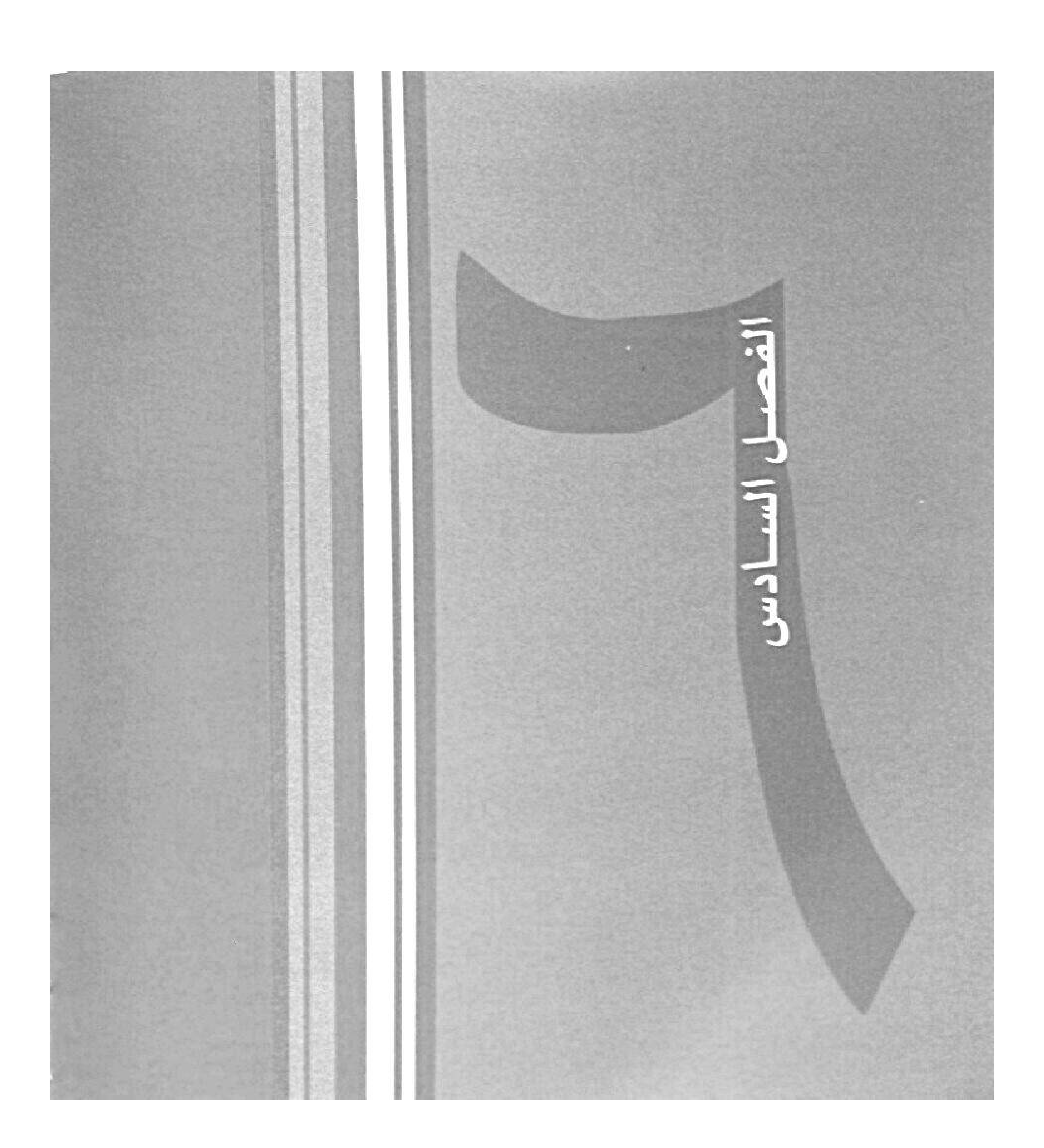
ذهب
ملكى !
ملكى !!
ملكى !!





الشكل رقم ١٥ :
خريطتى العقل للجسم والعقل


فى الجزء الثالث من الكتاب ؛ سوف أعرفك بأداة سحرية وهى جسمك وسوف أعرفك بالعلاقة القائمة على الحفز والحميمية التى يمكن أن تربط بين جسمك وعقلك . سوف أعرفك أيضا بالصيغة الثورية للتدريب الأوليمبى الناجح وهى صيغة " تيفكاس " كما أننى سوف أمنحك بعض النصائح الخاصة بالصحة والتدريب مما سوف يصل بقدرة عقلك وجسمك على التفكير إلى الحد الأقصى .
العقل السليم فى الجسم السليم
صيغة النجاح الرائعة . تيفكاس
جسمك : كيف تنميه وتستخدمه جيدا
غذاء العقل والجسم
قهر الضغوط ؛ والتعافى وما هو أكثر من ذلك ...


الفصل السادس

٦

صيغة النجاح الرائعة . تيفكاس TEFCASS

" إن كنت تريد أن تنجح ضاعف معدل الفشل . "

" توماس واستون " : مؤسس شركة " IMB "

" إن لم تكن قد منيت بالفشل فهذا يعنى أنك لا تسير فى الطريق الصحيح . وإن لم تكن تسير فى الطريق الصحيح فهذا يعنى أنك لن تحقق النجاح . "

" لويس لير " : المدير السابق لشركة " 3M "

صمم هذا الفصل لكى يمنحك صيغة محكمة للتعلم والنجاح . على مدار الفصل سوف أعرفك بمبدأى العقل الجديدين اللذين يمثل أحدهما فحوى هذه الصيغة نفسها بينما يعتبر الثانى وسيلة لمساعدتك على رفع مستوى همتك ونشاطك .

سوف نركز فى هذا الفصل عليك أنت باعتبارك وحدة *التعلم* وسوف تتعلم أن أهم مهارة من مهارات التعلم هى *تعلم كيفية التعلم* . إن نفس النظرية والتطبيق التى تنطبق عليك تنطبق بنفس الدرجة على أى مدرسة أو هيئة تعليمية (و هو ما يشير إلى دلالة متزايدة فى قرن العقل الذى نحياه) أو كوكب التعلم .

• • •

هل سبق ومنيت على مستوى حياتك الأكاديمية والبدنية والشخصية والاجتماعية والمهنية والروحية بإخفاق ذريع ؟
نعم أم لا ؟
هل منيت بأكثر من فشل واحد ؟
نعم أم لا ؟
هل سبق وكررت نفس الخطأ مرتين ؟
نعم أم لا ؟
هل ستسعد إن علمت أن كل من سبقك قد أجاب بـ " نعم " عن كل الأسئلة السابقة .
إن سر تعلم صيغة كيفية التعلم قد بدأ ينجلى ......

" إن الفشل هو فى أحد جوانبه الطريق السريع إلى النجاح . إن كل اكتشاف خاطئ سوف يقودنا ويحثنا على البحث الحثيث عن الاكتشاف الصحيح كما أن كل تجربة جديدة تنطوى على قدر من الخطأ سوف تدفعنا إلى تجنب هذا الخطأ بمنتهى العناية فى المرة القادمة .

" جون كيتس "

تعلم كيفية التعلم ـ الهدف الأعظم

فى أى موقف تعليمى - سواء على مستوى الرياضة أو العزف على آلة موسيقية أو مهارات الاتصـال أو الرياضيات ....إلخ ، هناك بعض المتغيرات المشتركة وهى تلك التى تشمل :

١. درجة النجاح .
٢. الوقت المستغرق فى التعلم والتطبيق .
٣. عدد المرات التى تقضيها فى الممارسة أو الدراسة . هذا هو ما يطلق عليه اسم "محاولات التعلم" . من المفيد أن نفكر فيها باعتبارها "محاولات" لأنها تمثل عدد مرات *المحاولة* والممارسة والتعلم فى إطار التطور التعليمى .
٤. هناك هدف خفى كامن داخل كل أنواع التعلم : سواء أكنت فى محاولتك الثانية أو المحاولة رقم ١٢٥ أو رقم ٩,٩٩٩ : ما هو الهدف الخفى ؟

دون كل ما يرد إلى ذهنك : ما هو "هدف الأهداف". بعبارة أخرى : عندما تبدأ تجربتك التالية : ما الذى سوف تسعى لعمله ؟

على مدى ٣٠ عاماً طرح أساتذتى وطرحت أنا هذا السؤال على مئات الآلاف من الطلبة فى أكثر من ١٠٠ دولة .

و كانت النتيجة مدهشة . بغض النظر عن سن أو جنس أو أصل أو بلد الشخص أو المستوى التعليمى أو اللغة الأساسية : جاءت الإجابة واحدة متفقاً عليها *بالإجماع* . أكثر من ٩٩ *بالمائة* من العقول على مستوى العالم توصلت واتفقت على إجابة واحدة - إنها عالمية غير مسبوقة فى مجال العقل !

الإجابة ؟

"*أن يزداد مستواى تحسنا مع كل تجربة*" .

هل تتفق مع باقى العالم أم أنك سوف تنشق عنه ؟!

إن اخترت طريق الانشقاق ؛ فأنت محق ! إن الحقيقة المرعبة لكون "مستواك يزداد تحسنا مع كل تجربة" لا تقتصر على الصيغة الخاطئة فقط وإنما على شيء بالغ الخطورة يخفى فى طياته بذور تدمير الذات من خلال الطاقة الحافزة الأولية *لعادة* **ما وراء التفكير السلبى** . إن أكثر من ٩٩ بالمائة من سكان العالم يستخدمون صيغة مدمرة وخاطئة فى كل موقف تعليمى !

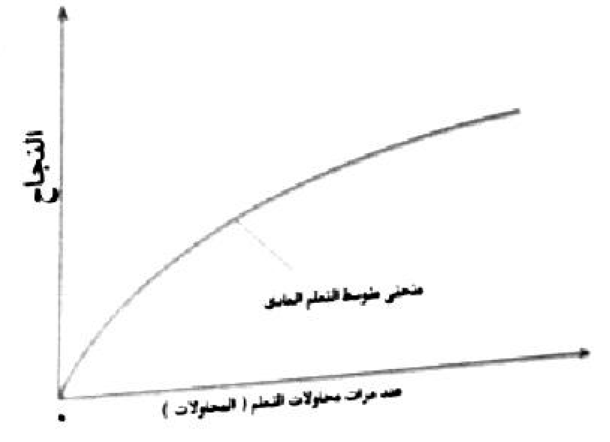
بل إننى أستطيع أن أؤكد بما لا يدع مجالا للشك أنه *لا يوجد أحد* - بما فى ذلك أنت وأنا - استطاع أن يطبق هذه الصيغة الخاطئة بنجاح . كما أن أحدا لا يستطيع أن يفعل ذلك سواء الآن أو فى المستقبل .

ما هى إذن الصيغة الصحيحة ؟

لنستكشفها معاً . . .

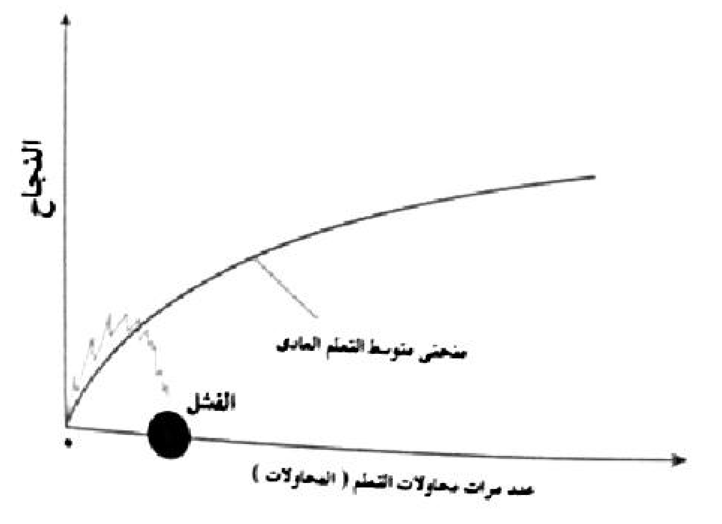
فيما يلى سوف تجد رسماً بيانياً يشير إلى معدل النجاح مقابل عدد مرات المحاولة على مدار الوقت . إن التحرك لأعلى من نقطة الصفر هو إحدى السمات المتعارف عليها فى منحنى التعلم . بل هو الهدف الأسمى لعملية التعلم ؛ وهو ما يتنافس عليه ٩٩ بالمائة وأكثر من سكان العالم .

ما هى المشكلة إذن ؟ إنها حقيقة أن هذا المنحنى هو المنحنى المتعارف عليه. إن المنحنى المتعارف عليه هو العرف الشائع بين كل المنحنيات *الفردية* . إن كل منحنى شخصى يجب أن يتسم بالفردية *والتفرد* . يجب أن يكون له نمطه الذاتى . كما أنه سوف يميل لأن يكون صغيراً للغاية كما هو المنحنى الموضح فى الرسم البيانى .



و لكننى أرى أن كل شخص - بما فى ذلك أنت - قد مر بمراحل مختلفة تماما عند "زيادة مستوى التحسن بعد كل محاولة" . لنبحث ما الذى يحدث فى *واقع الأمر* : وبينما تتفحص هذه البيانات ؛ تفحصها فى ضوء تاريخك فى التعلم .

لنتصور أنك بصدد تعلم شيء مألوف بالنسبة لك . سوف يفوق مستوى ذكائك فى هذه الحالة المستوى المتوسط . سوف تشرع فى التعلم ثم تحاول وتحاول إلى أن تصل إلى ٢٧ محاولة وسوف يظل مستواك أفضل من المتوسط أى فى مقدمة المنحنى . فى المحاولة رقم ٢٧ سوف تصاب بتراجع بسيط ؛ ولكنك تملك من الشجاعة ما يمكنك من التعامل مع هذا التراجع ، ومن ثم تواصل المحاولة والتطور عبر التجربة ٣٠ ... ٤٠ ... ٥٠ ...٦٠ ... ٧٠ ... ٨٠ ... ٩٠ وسوف تواصل نجاحك على مدى التجارب ٩١ و٩٢ و٩٣ و٩٤ و٩٥ ...إلخ .



التجربة ٩٦ هى تلك النقطة السوداء الضخمة التى تظهر فى الرسم البيانى المقابل على اليمين . وهى تمثل النقطة السوداء الفلكية العملاقة للفشل ! هذا هو نوعية الموقف الذى سوف تقع فيه عندما تخضع لاختبار حيوى مثل خسارتك الفادحة فى إحراز الهدف النهائى فى مباراة الجولف التى كنت بصدد الفوز بها أو تعرضك للهزيمة فى الجولة الأولى أو إفساد علاقة ما كنت تعتز بها أو نكث كل المهود التى قطعتها على نفسك مع بداية العام الجديد .

هل يمنى كل شخص بمثل هذا الفشل ؟ بالطبع . وهل يتكرر الفشل أكثر من مرة فى حياة الشخص الدراسية والبدنية والاجتماعية والمهنية والروحية؟ بالطبع . وهل كل شخص يمكن أن يقترف فى وقت ما نفس الخطأ مرتين ؟ بالطبع ! فماذا عنك أنت ؟!!

الاستجابات اللفظية للفشل

من الضرورى أن نشير عند هذه النقطة ثانية إلى أنه ، بغض النظر عن بلدك أو لغتك : فإن الاستجابات اللفظية لكل شخص فى مواجهة الفشل تبقى واحدة . هناك فئتان أساسيتان : الفئة الأولى هى التى تشمل نوعية "آه : ....." (يمكنك أن تملأ الفراغ بما يحلو لك) والفئة الثانية هى الأكثر خطورة وهى التى تبدأ بالضمير "أنا ....." حيث يملأ الفراغ هنا بكل ما هو سلبى .

أنا :

" أتوقف "

" أستسلم "

" لا أستطيع "

" لن أفعل "

" لا أعبأ "

" لم أكن أرغب فى فعل ذلك ثانية "

" أتراجع "

" خاسر "

" لم يكن ليجب أن أقوم بهذا "

" لا أملك الموهبة لذلك "

" لن أنجح أبدا "

" إنسان ليس إلا "

(بعد كل ما قرأت إلى الآن فى هذا الكتاب : يجب أن يبدو لك هذا التعبير الأخير مثيرا للاستغراب !) .

إن هذه الاستجابات فى مواجهة الفشل هى استجابات سائدة عالمية . كما أنها تعبير عن مشاعر عميقة تحيط بكل تجربة فشل .

دون الكلمات أو العبارات الأكثر استخداما فى التعبير عن تلك الاستجابات العاطفية أمام الفشل الكبير .

الفشل – الاستجابات العالمية

من خلال أسفارى ؛ جمعت أكثر الكلمات شيوعاً التى سمعتها كرد فعل للفشل ، وسوف أوردها فى القائمة التالية . اقرأها سريعا وتعرف على الكلمات التى شعرت بها أنت شخصيا عندما منيت بأسوأ أنواع الفشل فى حياتك إلى الآن . بينما تقرأ القائمة ؛ فكر فى كيفية ارتباطها بعادة ما وراء التفكير السلبى وما وراء التفكير الإيجابى . صنف الكلمات وفكر كيف أثرت هذه الكلمات على الأشخاص ، وكيف يمكن أن تؤثر فيهم ، وفى المدارس ، والمنظمات ، وفى مختلف أنحاء العالم .

- غضب
- كرب
- قلق
- إثارة الشفقة
- شعور بالخزى
- سوء
- هزيمة
- لوم
- انهيار
- ضعف
- موت

- عدم تحفيز
- استنكار
- اكتئاب
- قنوط
- يأس
- جزع
- تدمير
- تحطيم
- تضاؤل
- خيبة أمل
- إثباط همة

- فناء
- وهن
- تخلف
- عدم دفاع
- عدم أخلاق
- كآبة
- إحراج
- فراغ
- فقدان للطاقة
- إجهاد
- تعب
- سطحية
- جنون
- عبس
- ذنب
- ثقل
- فقدان الأمل
- هوان
- جروح
- غباء
- عدم كفاءة
- عدم قدرة
- عدم ملاءمة
- تدنى
- عدم أمان
- غيظ
- شعور بالغيرة
- سخرية
- فضح
- اشمئزاز
- وهم
- عدم رضا
- حزن
- فقدان للسيطرة
- ألم
- إثارة للألم
- عدم قيمة
- سلبية
- ندم
- رفض
- إثارة للسخرية
- تعاسة
- تشكك فى النفس
- فقدان للتقدير الذاتى
- خجل
- مرض
- رفض اجتماعى
- ضياع
- ضغط
- شلل
- بله
- انتحار
- توتر
- فظاعة
- تهديد
- صدمة

- ضعف
- وحدة
- خسارة
- بؤس
- كره
- اشمئزاز
- سلبية
- بلا مستقبل
- نبذ
- فقدان للكرامة
- غضاضة
- عدم استقرار
- انهزام
- انعدام القيمة
- غضب
- عدم النفع
- ضعف
- تفاهة

كل الكلمات والمفاهيم السابقة تنم عن سلبية مفرطة . فهى تمثل ما وراء التفكير السلبى . إنه " الفك المفترس " الذى سيلتهم كل آمالك ؛ إنه النقيض لهدفك المرجو : ما وراء التفكير الإيجابى .

إن تفحصنا بعض هذه الكلمات ؛ فسوف نجد أنها تزيد من نسبة التسمم فى تفكيرك الذى بدا مسمما بالفعل منذ البداية :

١. مفضوح . هذا يعنى أن الفشل قد ذهب بمكانتك . تذكر أن هذا الشعور سوف يسلمك لهذه الحقيقة .
٢. فاقد الكرامة . ليس فقط مكانتك وإنما أيضا كرامتك قد سلبت .
٣. تافه . أى أنك أصبحت أقل وأصغر وأضعف مما كنت .
٤. خجل أى مفعم بالخجل . هذا التأكيد لا يترك مجالا لأى شيء آخر .
٥. واهم . أى أنك فقدت رؤيتك وبصيرتك .
٦. واهن . أى أنك فقدت قدرتك .
٧. انهزامى أو فاقد للشجاعة . أى أنك فقدت شجاعتك وسقطت فى هوة الخوف والتقهقر .
٨. فاقد للحافز . إن الحافز هو القوة الدافعة فى الحياة . إنها الطاقة التى سوف تمكنك من العمل والتحرك . لقد دفعك الفشل إلى التضحية بهذه القيمة الغالية .

٩. فقدان الأخلاق . كما هو الحال بالنسبة للقوة الدافعة للحياة : لقد فقدت أخلاقك ؛ فقدت أمانتك وأخلاقياتك . سوف أفقد ..... (مع التكرار) سوف أفقد ...... (مزيد من التكرار) ... لقد فقدت بالفعل !

إن لدغة الثعبان فى ما وراء التفكير السلبى سوف تولد لديك خوفاً هائلاً وغامراً . وما هو *الخوف* الخفى . إنه الخوف من *الفشل* . إنه الخوف من الفشل فى المدرسة والجامعة ، والخوف من الفشل فى الحب ، والخوف من الفشل على مستوى الأداء الرياضى ، والخوف من الفشل فى العمل ، والخوف من الفشل فى الحياة ، والخوف من الحياة نفسها !

" إن الخوف يحوم فى كل مكان : يسلب الناس عزتهم ... ويسلبهم كل فرصة للمشاركة فى الحياة. "

" دبليو إدوارد دمينج "

إن هذا الخوف هو السبب الأساسى للضغوط التى هى بدورها سبب ٨٠ بالمائة من الأمراض ؛ وهى نسبة مذهلة . يمكننا أن نحلل هذه الكلمة كما فعلنا مع الكلمات الماضية : كلمة مرض هى الحالة التى يكون فيها العقل والجسم تحديدا فى الوضع المناقض لما يجب أن يكون عليه لكى يحافظ على توازنه وصحته .

إن هذا الخوف السائد من الفشل يمكن بالتالى أن ينظر إليه بوصفه سببا أساسيا *للمرض* والصحة . وقد وجد مؤسس حركة الجودة الذى أحدث انقلابا فى عالم الأعمال فى الجزء الأخير من القرن العشرين : " دبليو إدوارد دمينج " : أن الخوف يعتبر من بين أكثر العوامل تدميرا لطاقة الشركات والحالة النفسية والمكسب حيث إنه يقضى على أكبر حوافز ودوافع النجاح فى الشركات والمنظمات . لم يكن " إدوارد مينج " أول القادة المؤثرين الذى توصلوا إلى ذلك .

" لكى يزيد عدد أصحاب الشركات ؛ يجب أن نغير من الطريقة التى ننظر ونتعامل بها مع كل من يفشل . "

" لى كان يو " ؛ رئيس الوزراء الأسبق لسنغافورة

فى مواجهة مثل هذه السلبية والألم الفعلى الناجم عن الفشل ؛ يبدو من المنطقى أن يتراجع صديقنا الباحث عن التعلم . *بل سوف يتراجع بالفعل ويتوارى!* فى ضوء مفهوم وسياق هدف التعلم الذى ينص على أنك يجب أن يزداد مستواك تحسنا مع كل تجربة ؛ ما هو هدف مواصلة المحاولة حتى التجربة رقم ٩٥ فقط لكى تسقط سقوطا مدويا فى التجربة رقم ٩٦ ؟

إن أى شخص فى مثل هذا الموقف سوف يستسلم فى العادة وسوف يبحث عن مجال آخر يمكن أن يواصل فيه هدف " زيادة مستوى التحسن مع كل محاولة " على نحو أكثر نجاحا . وعند نقطة معينة سوف يصل هذا الشخص لا محالة إلى النقطة السوداء الكبيرة للفشل فى المجال الجديد أيضا . وسوف يخلص ثانية إلى أن هذا المجال لا يناسبه بدوره . وسوف يبقى على هذا الحال بحثا عن حلم مستحيل .

إنه حلم مستحيل لأن العقل البشرى *ليس مصمما* لأن يزداد تحسنا مع كل محاولة أو تجربة !

إن العقل مصمم لبلوغ نموذج رائع ؛ وهو النموذج الذى يعرف باسم صيغة النجاح أو " تيفكاس " . عندما تفهم صيغة " تيفكاس " ؛ سوف تدرك طبيعة التعلم والطبيعة الحقيقية للفشل ؛ كما أنك سوف تعى بدرجة أكبر الكيفية التى يعمل بها ما وراء التفكير الإيجابى فى الحياة الواقعية وسوف تكون قادرا على تطبيق هذه الصيغة على مهامك البدنية والذهنية المتواصلة للعمل على تطويرها ؛ كما أنك سوف تملك الصيغة الصحيحة التى ستعجل بنجاحك .

صيغة النجاح - تيفكاس TEFCAS

تيفكاس TEFCAS هى الحروف الستة الأولى من ست كلمات أساسية تحدالخطوات الأساسية التى يجب أن يتخذها عقلك أثناء تعلم *أى شىء* :

المحاولة	Trial
الحدث	Event
المردود	Feedback
الاختبار	Check
الضبط	Adjust
النجاح	Success

" تيفكاس " هى صيغة بدنية أكثر منها نفسية . **فهى تقتضى** خطوة بخطوة . الخطوات **التى يجب أن يتخذها عقلك أثناء التعلم فى العالم المادى أو** البدنى ؛ **والقوانين التى يجب أن تتبع وتطبق لتحقيق أفضل النتائج .**

يمكن النظر إلى صيغة النجاح **تيفكاس** باعتبارها تطبيق العقل وتكييف أو تطويع الطريقة العلمية . الطريقة العلمية هى قاعدة وأساس كل الاكتشافات العظيمة فى العلوم كما أنها تمثل - بنفس الدرجة : **كما أكد** " نيوتن " . أساسا للهوولعب الطفل العادى ! أنت فى الطريقة العلمية تبدأ بطرح سؤال أو افتراض . ومن خلال سلسلة من التحقيقات تراقب *التغذية المرتدة* التى تحصل عليها من خلال التجارب ثم تقوم باختبار النتائج . يتم *اختبار* النتائج ثانية فى ضوء السؤال الأصلى وكذلك الافتراض . ويتم التوصل إلى نتائج سواء عن طريق إثبات صحة أو خطأ الافتراض أو الإجابة عن السؤال المطروح . بناءً على هذه الطريقة . سيقوم الطفل *بتعديل* التدفق المستمر للمعرفة (النجاح) ويعيد المحاولة . من المتوقع أن يقوم العقل من خلال آليته الداخلية الذاتية الهادفة إلى البقاء (تيفكاس) بابتكار طريقة لتفحص العالم الخارجى الذى يعكس بمنتهى الدقة وظائفه الداخلية الذاتية .

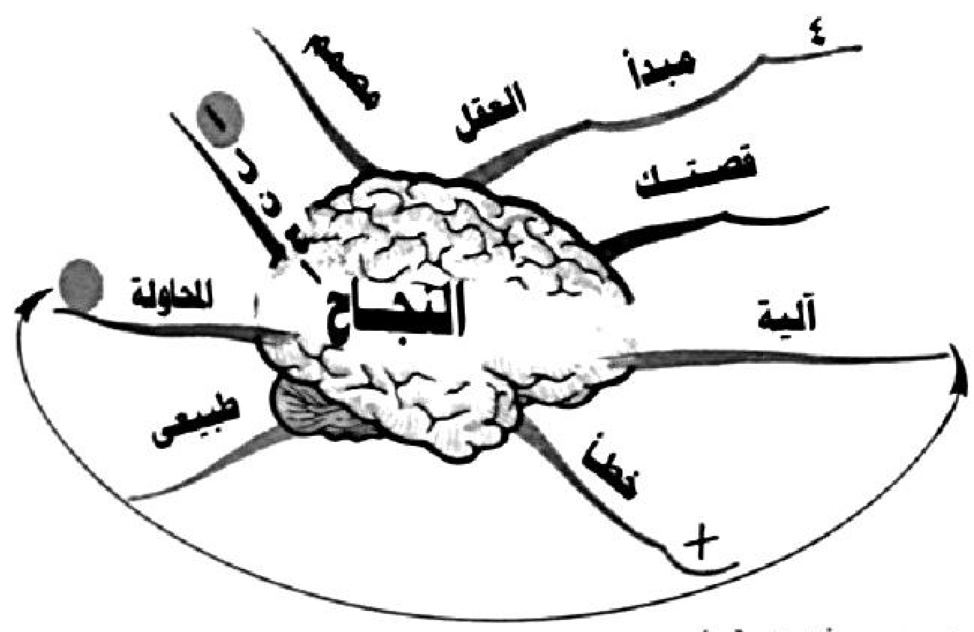
لنتفحص كل خطوة من خطوات صيغة النجاح بشكل منفصل :

" أخطاء الإنسان بوابة الاكتشاف " .

" جيمس جويس "

المحـــاولـــة t

مهما تتعلم ؛ فإن شيئًا لن يتحقق أو يحدث إلا بعد أن تشرع فى المحاولة . عدد المحاولات هو ما سوف يحكم تطورك وترقيك فى التعلم . عندما تتعلم كيفية اللعب بالأطواق أو إدارة الأطباق أو الكرات يجب أن تتعلم أولا كيف تقذف الكرة ؛ عندما تتعلم الرقص ؛ يجب أن تتعلم كيفية أداء الخطوة الأولى ؛ عندما تتعلم الرياضيات ؛ يجب أن تسعى لتعلم النظرية



الشكل رقم ١٨ : مبدأ العقل رقم ٤
آلية النجاح

الجديدة التى تحكم المسائل : عندما تتعلم الكتابة يجب أولا أن تخط أول كلمة أو علامة .
عندما تحاول : سوف تتحول بالقطع إلى :

الحـــدث e

أثناء اللعب بالكرات قد يكون الحدث هو أن تقع الكرة على الأرض أو فوق رأسك أو فى يدك أو فى قدح قهوة زميلك ! لا يهم ، ولكن مواصلتك أو استمرارك فى المحاولة يعنى أن هناك حدثا . وهذا الحدث سوف يمنحك الآتى لا محالة :

المـــردود f

سواء أردت أم أبيت : سوف يمدك العالم من حولك أو البيئة من حولك بمجموعة كبيرة من المعلومات عن المحاولة والحدث مما سيكون بمثابة مردود لكل حواسك . لعل هذا هو أحد الأسباب التى تشير إلى أهمية وجود عقل صحيح وجسم صحيح : حتى تتمكن حواسك من أن تمنحك المزيد والمزيد من المعلومات . سوف يمتص عقلك هذا المردود على المستوى الواعى وغير الواعى . بالنسبة للعب بالكرات سوف يشمل هذا المثال بشكل خاص الرؤية والسمع والإحساس بالكرات المتحركة . كما يمكن أن يشمل أيضا مردوداً بشأن زملائك إن سقطت الكرة فى قدح قهوة أحدهم ! مع كل هذه المردودات الواردة : سوف يعمد عقلك إلى :

الاختبـار C

سوف يحدث هذا بشكل تلقائى وواع وسوف يتم وفقا لأهدافك . نواصل التطبيق على مثال اللعب بالكرات : سوف يختبر عقلك الطاقة المبذولة فى المحاولة ومدى مناسبتها

وارتفاع ومسار الكرة فى ضوء هدفك ؛ وتنفسك وتوازنك وهيئتك ...إلخ ، وبعد أن يتم ذلك سوف يقوم عقلك بـ :

الضبط a

سوف تقارن مستوى أدائك فى ضوء هدفك وسوف تتخذ كل خطوات التصحيح اللازمة لكى تطور نفسك فى **المحاولة التالية** . بينما تضع فى اعتبارك عنصر **الضبط** : يجب أن تضع فى اعتبارك دائما أيضا الهدف الخفى . بغض النظر عما تتعلمه : فإن الرؤية التى توجه جهدك صوبها هى رؤية :

النجـــاح S

مهما كان ما تقوم به : إن هدف عقلك هو **النجاح** فى أدائه . **فالنجاح** هو غاية عقلك الأساسية سواء اقتصرت المهمة على مجرد إعداد كوب من الشاى أو تمثلت فى مهام أكثر تعقيدا وصعوبة فى الحياة .

* * *

قد تبدو **صيغة النجاح تيفكاس** للوهلة الأولى وكأنها لا تحمل أى إمكانية للفشل ومع ذلك فيجب أن نشير إلى أن هناك خطراً أولياً . يكمن هذا الخطر فى طبيعة الهدف الذى وقع اختيارك عليه . إن كان لدى هدف سلبى . مثل ضربك أو إيذائك بأى شكل من الأشكال . فهذا يعنى أننى مازلت أسعى للنجاح . ولكن مفهومى المغلوط عن النجاح سوف يقودنى إلى مردود يتنافى مع مصالحى !

لذا فإنه من الضرورى أن توجه أهدافك فى إطار صيغة النجاح صوب نجاح *إيجابى* . هذا هو المقصود تحديدا بما وراء التفكير الإيجابى .

إن هذا العنصر الأخير من صيغة النجاح " تيفكاس " يبلغ من الأهمية الحد الذى يعلو به إلى مستوى المبدأ الرابع من مبادئ العقل .

مبدأ العقل رقم ٤ – النجاح

ينص المبدأ الرابع من مبادئ العقل على أن عقلك آلية نجاح .

فى العقود الأخيرة من القرن العشرين وصف علماء النفس والمفكرون . مثل المعمارى العظيم " بوكمنستر فولر " . العقل بأنه آلية تجربة وخطأ . إن هذه العبارة تعنى أن العقل يتعلم فى المقام الأول من التجربة غير أنها تحمل فى طياتها ما وراء فكرة سلبية خطيرة وهى أن العقل موجه صوب الخطأ . إن كان العقل . كما توحى العبارة . يمثل آلية تجربة وخطأ لكنت منذ لحظة ميلادك قد حاولت ثم منيت بالخطأ يليه الخطأ يليه الخطأ يليه الخطأ يليه الخطأ يليه الخطأ وفى غضون بضع دقائق ليس أكثر لكان قد انتهى أمر كل شىء !

إن حقيقة الأمر هى أنك ولدت لكى تحاول ثم تنجح ؛ وتنجح ؛ وتنجح ؛ وتنجح ؛ وتنجح ثم تخطئ ! (*حالة طوارئ ! اختبر المردود وتفحصه واضبط المحاولة* ! أعد توجيه الأهداف صوب النجاح ! ") حاول ثانية ! نجاح ؛ نجاح ؛ نجاح ؛ نجاح ؛ نجاح ؛ نجاح ؛ نجاح ثم خطأ ! (*اختبر المردود واضبط المحاولة وأعد توجيه نفسك صوب النجاح ثم حاول ثانية*) نجاح ؛ نجاح ؛ نجاح ؛ نجاح وهكذا لباقى العمر .

لقد كانت حياتك سجلا للنجاح حتى فى أحلك المواقف . أنت - بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معنى - قصة نجاح !

لكى نختبر مدى دقة والتأثير النفسى لما وراء هذا التفكير فى ضوء هذه النتائج التى خلصنا إليها : كرر على نفسك على مدى دقيقة عبارة " الشحذ العقلى السلبى " التالية : " أنا آلية تجربة وخطأ أنا آلية تجربة وخطأ ؛ أنا آلية تجربة وخطأ ؛ أنا آلية تجربة وخطأ " . ما هو شعورك الآن ؟ وكيف بدأت تؤثر هذه العبارة على حالتك النفسية وعلى

جسمك وتوازنك ؟

والآن كرر التأكيد التالى : " أنا آلية *نجاح* أنا آلية *نجاح* ؛ أنا آلية *نجاح* ؛ أنا آلية *نجاح* " . وثانية كيف يستجيب عقلك وجسمك من الناحية البدنية لهذا التأكيد .

عندما نكرر التأكيدات السلبية ؛ تشرع هذه التأكيدات فى تحطيم والحد من الموارد البدنية. بمعنى أن هيئتك سوف تنحنى وتتهدل وسوف يزيد شعورك بالخوف ويسود التوتر ويرتفع معدل ضربات القلب والضغوط . وهو ما يتنافى مع الصحة الطبيعية للإنسان .

عقلك آلية نجاح . عندما تكون ناجحا ؛ يكون جسمك وكل حواسك متفتحة كما يزداد جهاز قلبك الوعائى كفاءة وتتحسن هيئتك .

أنت مصمم لإحراز النجاح !

هدف التعليم الأساسى . الصيغة الصحيحة

فى ضوء كل ما سبق ؛ دعنا نتفحص ثانية الهدف الأكثر شعبية الذى هو " إحراز تحسن مع كل محاولة " . هل يمكنك أن تتعرف على موضع الخطأ فى هذا التأكيد ؟

إن هذا التأكيد يعتبر شبة صيغة صحيحة ؛ ولكن ثمة مغالطة فاتكة تشوبه وهى كلمة " كل " . لأنه . كما تدرك أنت الآن . يستحيل أن تتعلم شيئا فى هذا العالم المادى بدون تجربة . وأنت عندما تجرب تعرض نفسك للمجازفة ! وعندما تعرض نفسك للمجازفة ما الذى سوف يصيبك لا محالة فى مرحلة ما ؟ اقتراف الأخطاء ! لذا فإن تحديد هدف مثل إحراز المزيد من التحسن مع كل تجربة يعنى أننا قد حكمنا على كل البشر فوق كوكب الأرض بالفشل الحتمى ، إن كل محاولة لبلوغ النجاح تحمل فى طياتها تلك الفكرة السلبية الحافزة التى تحكم عليهم بالتدنى إلى مستوى يقل كثيرا عن مستوى توقعاتهم .

"نحن نفقد قدرتنا على المنافسة بعدم قدرتنا على تحمل الأخطاء ... إنك لن تتعثر إلا عندما تنهض وتتحرك " .

"روبرتو جويزيتا" ؛ شركة كوكاكولا

إن الصيغة غير الصحيحة سوف تزيد من وطأة خوفك من الفشل وسوف تثير بداخلك عادة ما وراء التفكير السلبى المعوقة المخيفة .

لابد أن هناك طريقاً آخر ....

إن لم يكن بوسعنا أن " نزداد تحسنا " مع كل محاولة : فماذا يجب أن يكون الهدف الجديد ؟

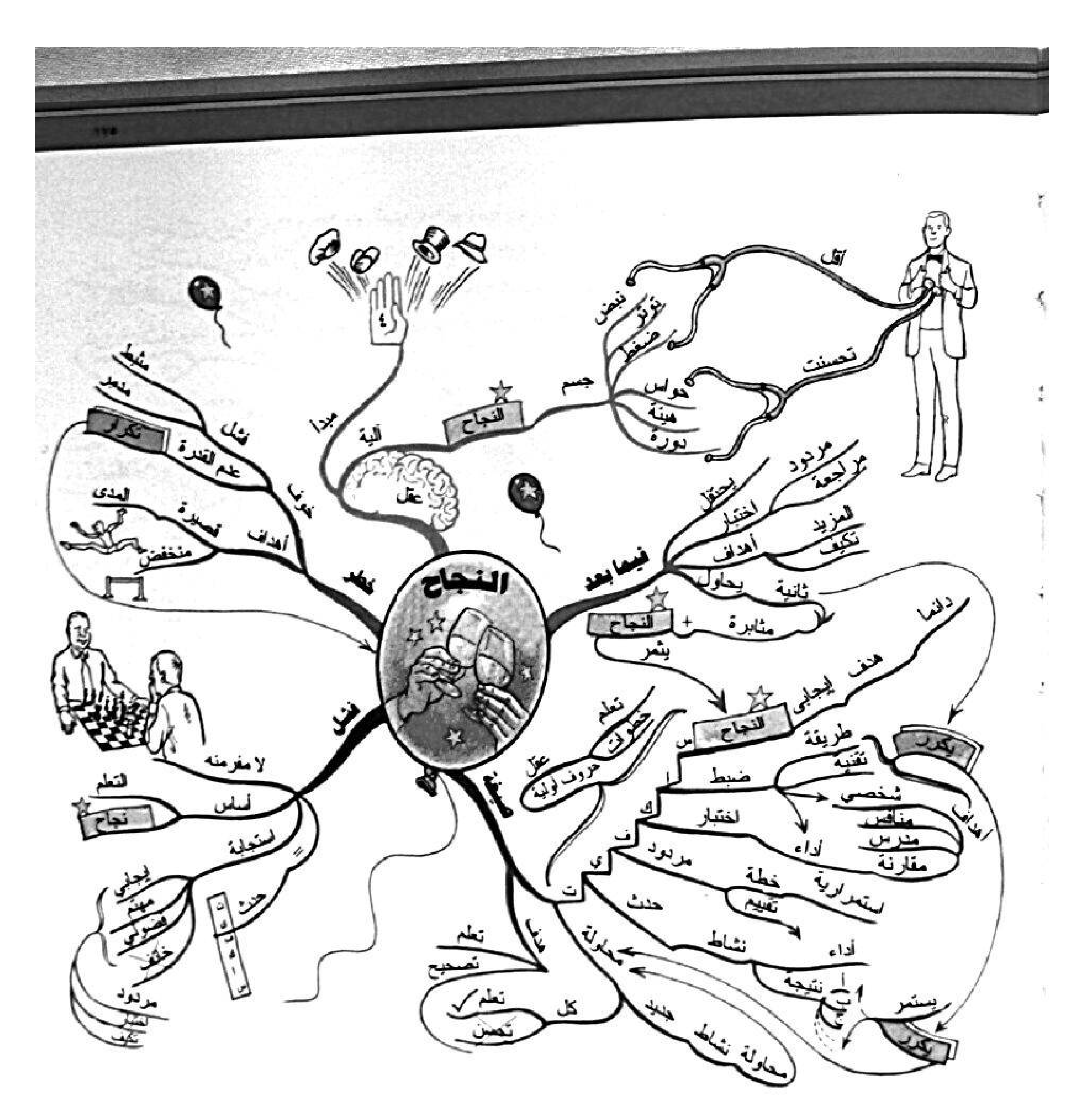
يجب أن تتعلم مع كل محاولة

إن هذا الهدف هو الهدف الذى يتناسب تماماً مع طريقة العمل الطبيعية لعقلك والكون من حولك. وقد أكد هذه النتيجة التى خلصنا إليها الكثير من كبار العلماء وقادة العمل فى العالم . هناك مقولتان غاية فى الأهمية :

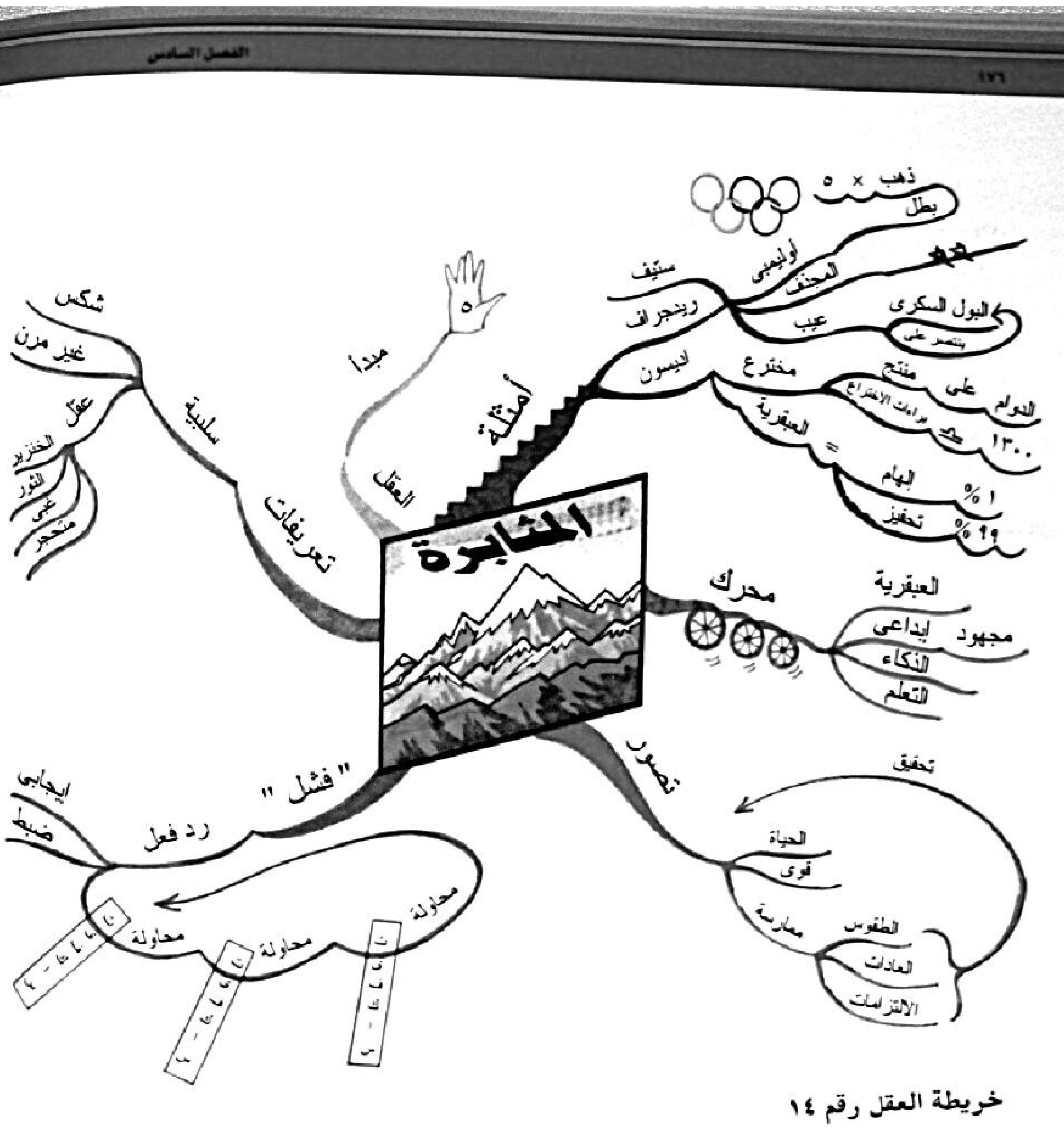
" الفشل هو الطريق الوحيد للبدء من جديد على نحو أكثر ذكاءً ."
" هنرى فورد "

" الشخص الذى لم يقترف خطأً : لم يقدم على تجربة أى شيء جديد . "
" ألبرت أينشتين "

بعد التسلح بمعرفتنا لصيغة النجاح تيفكاس والهدف الجديد *للتعلم* من كل محاولة : دعنا نلق نظرة ثانية على صديقنا المسكين الذى يسعى للتعلم والذى تركناه متعثرا فى بؤرة نقطة الفشل السوداء الكبيرة عند التجربة الـ ٩٦ .



خريطة العقل رقم ١٣



خريطة العقل رقم ١٤

انظر لهذه التجربة فى ضوء صيغة النجاح تيفكاس وسياق التعلم : هل هذه المحاولة تعد فشلا ؟ كلا : إنها ليست كذلك ! إذن كيف نصفها ؟ إنها مجرد حدث آخر . وهل لابد من وقوع هذه الأحداث ؟ أجل لابد من وقوعها . وهل تشكل جزءا من عملية التعلم ؟ أجل بالطبع . وهل تتناسب مع مفهوم صيغة النجاح تيفكاس والتعلم والتجربة ؟ نعم هى كذلك .

إن كانت هذه الأحداث هى جزء من عملية التعلم الطبيعية فى عقلك : وإن كان لابد من وقوعها : فهل يجب أن نخاف منها ؟ بالطبع لا . عندما تحدث ، هل يجب أن نلجأ إلى السب والتوعد والهذيان والسقوط فى هوة ما وراء التفكير السلبى ؟ وثانية : نكرر كلا بالطبع .

نحن بذلك نجد أنفسنا فجأة بصدد تحول نموذج خاص بالطريقة التى نفكر بها فى التعلم حيث ندرك أن الاستجابة العامة الإجمالية الناجمة عن ما وراء التفكير السلبى للفشل والخوف والضغوط ، والمرض المصاحب لهذه الاستجابة ما هى إلا نتاج *فكرة* . فكرة قائمة على صيغة غير صحيحة تماما عن الكيفية التى يتحرك بها العقل صوب أهدافه ، ومن ثم الكيفية التى يجب أن يتعلم من خلالها .

تحليل خطأ عالمى فى التفكير

بعد فهمنا الجديد لصيغة النجاح تيفكاس وصيغة التعلم :فإن موقفنا " الفوضوى " الحالى فى تاريخ التعلم العالمى بشأن أنفسنا ، يمكن أن يعتبر فى حد ذاته بمثابة ثغرة سوداء كبيرة فى التعلم والتى يمكن أن نحللها الآن من خلال نموذج صيغة النجاح .

تمثلت المحاولة فى فكرة " ازدياد التحسن مع كل تجربة " . وتمثلت الأحداث فى التضاعف السريع المطرد لبلايين من النقط السوداء مما أعطى المردود الخاص بمزاوجات ما وراء التفكير السلبى . وقد اختبرنا ذلك وكشفنا عن نقاط القوى والضعف وضبطنا الآن مع نموذج التعلم الجديد وهو نموذج صيغة النجاح والهدف الجديد الذى هو " *التعلم من كل تجربة* " أثناء تقدمنا نحو النجاح المحقق .

إذن كيف يجب أن نتفاعل مع المحاولة الـ ٩٦ ؟ بدلا من أن نسقط فى هوة الكآبة ؛ يجب أن نكيف استجابتنا اللفظية ونستبدل كل عبارة عديمة الفائدة بعبارات أكثر إيجابية وحفزا . " كم هو مدهش ! " . سوف يجعلنا هذا اكثر انفتاحا وتقبلا للتجربة وسوف يسمح لنا بأن نحصل على المردود الكامل والقيم لهذا الشيء الذى أطلقنا عليه ذات مرة اسم " الفشل " والذى ننظر إليه الآن ببساطة بوصفه مجرد حدث ليس إلا .

هناك العديد من الأشخاص الذين يذكرون أنه . بعد مرور وقت على ثغرة كبيرة سوداء . أدركوا أن هذا الحدث هو ما منحهم البصيرة النافذة والقوة . هل هذا ينطبق عليك ؟

بعد أن اختبرنا المردود الخاص بالثغرة السوداء الكبيرة ؛ ما الذى يجب علينا أن نفعله فى الخطوة التالية ؟ الضبط نحو هدف النجاح الإيجابى وتكرار المحاولة . مع مواصلة تطبيق صيغة النجاح تيفكاس ؛ سوف تنهض لا محالة وسوف تسقط مع تقدمك . ولكنك . مع ذلك . إن واصلت المحاولة ؛ فسوف تحقق فجأة . لا محالة أيضا . نقيض هذه الثغرة السوداء الكبيرة . أى نجم النجاح العملاق .

الشكل ١٩ : رسم بيانى يوضح النجاح الحتمى بعد تعلم كيفية التعامل مع الفشل وكذلك التعامل مع الخوف من الفشل .

غير أن المثير للدهشة هو أن النجاح نفسه يحمل فى طياته قدرا من الخطورة . إذ يتشبث البعض بهذا الانتصار الناجح مما يجعلهم يحجمون عن تكرار المحاولة ثانية خشية الإخفاق فى التوصل لنفس المكانة ثانية. كما أن البعض قد يضع لنفسه أهدافا متواضعة وقصيرة المدى مما يمكن أن يحبسهم . فجأة . ولصدمتهم المدوية فى مساحة ضيقة لا تترك لهم مجالا للتحرك وتحقيق أى هدف.

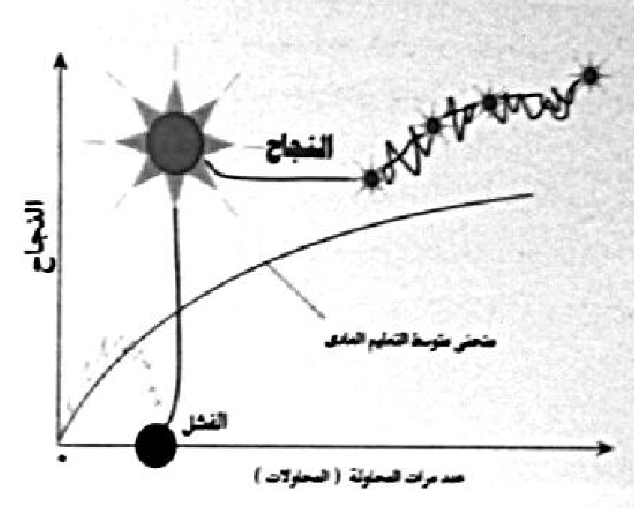
لعل أحد الأمثلة البارزة على ذلك هو ما حدث في الدور قبل النهائي للأوليمبياد حيث نجح أحد العدائين في الوصول إلى نهائي ٤٠٠ متر عدو . وعندما سُئل من قبل إحدى القنوات التليفزيونية العالمية عن شعوره بعد السباق : أجاب في حماس : "هذا مدهش ! هذا رائع ! طالما أردت أن أصل إلى نهائي الأوليمبياد ! إنه حلم تحقق !" وأخذ يقفز في سعادة .

ما الذي تعتقد أنه حدث بعد ذلك في النهائي : لقد حقق اللاعب المركز الأخير ؛ لماذا . لأن عقله وجسمه كانا قد حققا بالفعل ما طلب منهما ؛ لقد أوصلاه إلى النهائي . لقد تحقق الهدف بالفعل . إنه بما أن وصل للنهائي كان قد حقق هدفه أي أنه أصبح لا يعبأ بما يفعله – حتى أنه كان يمكن أن يسير بدلا من أن يعدو فقط لأنه وصل إلى النهائي . في النهائي ؛ كان كل ما لديه من حافز قد نفد .

ما الذي تنص عليه **صيغة النجاح تيفكاس** بعد تحقيق نجاح كبير ؟ الاحتفال : نعم بكل تأكيد ثم تقول لنفسك كما هو الحال بالنسبة لكل محاولة : "كم كان هذا مدهشا" ثم **تختبر** النجاح وتجمع كل المعلومات القيمة التي يمكن أن تحصل عليها من خلال التجربة ثم **تضبط** المحاولة لأهداف أعظم **وتحاول** ثانية .

مستوى الاستقرار في التعلم

عند حد معين من العمل وفق صيغة النجاح **تيفكاس** : سوف تصل إلى مستوى من الاستواء الظاهر . سوف تحاول وتحاول وتحاول وتحاول وتبقى . لسبب ما . في نفس المستوى . يمكن لهذا الحال أن يدوم على مدى أسابيع أو شهور أو حتى سنوات . وهو ما يحدث بشكل دائم لأبطال الرياضة والرياضيين وفي المواقف الأكاديمية حيث يعتاد الشخص . على سبيل المثال . على الحصول على تقدير "جيد" في اللغات . و"ممتاز" في العلوم ، و"مقبول" في التاريخ .



الشكل رقم ٢٠ : رسم بيانى يوضح حتمية استمرار النجاح إذا استمررت فى تطبيق صيغة النجاح تيفكاس

إن المحاولة الدائمة المقترنة بعدم تحسن دائم سوف تقودك إلى الشعور باليأس والعجز . ومن ثم سوف تشرع ثغرة سوداء صغيرة فى التشكل وبعض ما وراء الفكر السلبى مثل " لقد بلغت ذروتى " ، "ما الداعى للمواصلة ؟" ، " لن أصل أبدا إلى مستوى جيد فى ذلك " . سوف تشرع كل هذه الأفكار فى الزحف على تفكيرك .

لا تقلق !

إن ما تمر به هو مرحلة شائعة ومعروفة تسمى بسهل التعلم . تماما مثل الثغرة السوداء الكبيرة ونجم النجاح فإن سهل التعلم هو جزء طبيعى ومتوقع من عملية التعلم . أثناء مرورك بهذه الفترة فى سهل التعلم : لن يكون عقلك (عكس المتوقع) خاملا . وإنما سوف يكون بصدد القيام ببعض الأشياء مثل العمل على استجماع والربط بين كل الأشياء التى تعلمتها حتى هذا الحد ودعم المعرفة والتطبيق الجديد . ثم تعمل على فرز وتنظيم كميات هائلة من البيانات التى تم اكتسابها على مدى تجربة التعلم ثم أخيرا - وهو أمر مهم تتطلع إليه جميعا - الحصول على قسط من الراحة والنقاهة اللازمة .

إن الخطأ الذى يقع فيه الناس عند هذه الثغرة السوداء الصغيرة هى أنهم ينظرون إلى المستقبل فى ضوئها ويشرعون فى التنبؤ المغلوط الذى يوقعهم فى دائرة السأم .

إنهم يبحثون فى الاتجاه الخاطئ !

إن ما يجب أن يفعلوه هو أن ينظروا *إلى الخلف* : ينظروا إلى النقطة التى بدأوا عندها . لأنهم إن فعلوا ذلك فسوف يلاحظون شيئا غير عادى بشأن منحنى التعلم : سوف يلاحظون أنه لأول مرة فى تاريخ تعلمهم أصبح هذا المنحنى *مستقرا* .

ما الذى يعنيه ذلك ؟ إنه يعنى بمنتهى الوضوح أنك بعد **محاولات** عديدة كثيرة لم تسقط تحت مستوى الاستقرار . لقد توصلت إلى *معيار* جديد - لقد توصلت إلى مستوى

أساسى جديد . إن هذا الأساس الجديد سوف يمدك بقدر هائل من الاستقرار وسوف يسمح لك باستخدامه منصة انطلاق ولوحة وثب نحو آفاق جديدة لمزيد من النجاح . (انظر الشكل ٢٠)

عندما تصل إلى الثغرة السوداء الصغيرة : ما الذى يجب أن يقوم به عقلك وفق تعليمات صيغة النجاح **تيفكاس** ؟ يجب أن يحصل على **مردود** ! فى هذه المرحلة يجب أن تكثف أنظمة التعلم والمردود وسوف يكون بوسعك أن تقوم بالعديد من الأشياء لكى تساعدك فى ذلك مما سوف يدفعك لمزيد من النجاح .

يمكنك أن :

١. تشترك فى ناد لتنمية خبراتك .
٢. تشترك فى برنامج تعليمى متقدم .
٣. تشترك فى المجلات المتخصصة فى مجال خبرتك .
٤. تمنح أصدقاءك أكبر كم ممكن من المعلومات وتنتظر مردودهم .
٥. تقرأ المزيد من الكتب حول الموضوع .
٦. يمكنك – إن أمكن – أن تصور نفسك بكاميرا الفيديو لكى تحلل مستوى أدائك .
٧. تبحث فى دائرة أصدقائك وأقاربك وزملائك عن خبراء يمكن أن يقدموا لك العون والاستشارة ، وحاول إقناعهم بأن يعرفوك بهؤلاء الخبراء . إن أى شخص تقريبا سوف يشعر بالفخر عندما يسعى أي شخص آخر للتقرب منه مدفوعا بإعجابه وسعيا للحصول على المساعدة والنصيحة .

بعد أن تكتسب كل هذه المردودات الرائعة : طبق صيغة النجاح تيفكاس ثانية . استوعب كل المردودات الجديدة ثم حاول ضبط جهودك صوب هدفك الواضح المحدد الذى هو النجاح ثم المحاولة ثانية .

عندما تواصل تطبيع صيغة **النجاح** وتثابر على التجربة سوف تنجح بكل تأكيد فى خلق المزيد والمزيد من **النجاحات** . إن نظرت إلى الرسم البيانى رقم ٢٠ ؛ سوف تجد أنه يذكرك على الأرجح بعدد من المقولات المأثورة التقليدية الخاصة بالنجاح والتى توارثتها الأجيال .

النجاح يولد النجاح .

هذا لا يعنى أنك عندما تنجح سوف تكتفى بالاستلقاء على ظهرك قائلا : " حسنا ؛ لقد نجحت ؛ إذن سوف ألهو وأدع النجاح يولِّد نجاحا ! " إن ما تعنيه هذه المقولة هو أنك بما أن تحرز نجاحا ؛ إن *واصلت* بذل الجهد سوف يزداد النجاح سهولة وطبيعية .

لا شيء يمكن أن يحرز نجاحاً مثل النجاح نفسه .

كما بدأت تدرك بشكل متزايد ؛ لا شيء يفوق النجاح فى إحراز النجاح . تذكر أن *التكرار يزيد من فرص النجاح* . إن عقلك آلية نجاح !

إن لم تنجح فى بادئ الأمر ، حاول وحاول ثم حاول ثانية .

من الضرورى أن نتذكر أن مقولة : " إنك إن لم تنجح فى بادئ الأمر : فيجب أن تحاول ثانية ! " ، هى مقولة خاطئة . هناك فارق دقيق يجب أن نميز به بين " المحاولة " و" المحاولة ثم المحاولة ثم المحاولة " . وهو فارق أدركه كبار السن بحكمة السنين : إنه الفارق الذى أدركوه بعمق بين النجاح والفشل . إن " المحاولة " فى حد ذاتها - أى مجرد المحاولة - تفتقر إلى أهم مكوناتها وهى ما وراء التفكير الإيجابى أى أنها لن تحمل فى هذه الحالة فى طياتها سوى تكرار المحاولة بدون أى وعد بالنجاح . إنها هوة سحيقة يجب تجنبها .

" إن المحاولة ثم المحاولة ثم المحاولة " تعنى أن تحاول بالطبع وأن تواصل *المحاولة ...* " .

" لا تحتقر الشخص الذى يحاول ثم يفشل وإنما الشخص الذى يعجز عن المحاولة . "

" توماس هنرى هوكسلى "

إن هذه المقولات الخاصة بالنجاح ؛ ونموذج تيفكاس الكامل ؛ يفترض فى إطار وجود جودة ذهنية ؛ وجود مبدأ لا يقل أهمية عن مبدأ النجاح وهو **مبدأ المثابرة** ؛ أحد مبادئ العقل الأخرى .

مبدأ العقل رقم ٥ – المثابرة

" إن لم تكن من النوع الذى يستسلم أبدا فأنت فائز . "

" جون أخوارى " ؛ الأخير فى الماراثون الأوليمبى فى مدينة " مكسيكو سيتى " عام ١٩٦٨ ؛ بعد أن كافح بسبب إصابة خطيرة وإنهاك بالغ لكى ينهى السباق .

المثابرة هى أحد الأمور التى لا ينظر إليها عادة بوصفها إحدى سمات الذكاء ؛ وإنما إحدى سمات نقيض الذكاء . إن الشخص الذى يتسم بالمثابرة يوصم دائما بأنـه شخص " عنيد " و " غير مرن " ولديه عقل يوصف بأنه ؛ " عقل خنزير ... " ، " عقل ثور ... " ؛ " عقل غبى ... " ، " عقل متحجر ... " .

غير أن هذا مناف للحقيقة ؛ لأن الحقيقة هى العكس تماما .

إن المثابرة فى واقع الأمر هى *محرك* التعلم والذكاء . إنها محرك ووقود كل الجهد الإبداعى وكل العبقريات . إنها تمثل .وهو الجانب الأهم . المحاولة فى صيغة النجاح .

إن أهمية المثابرة هى ما توصل إليه وأثبته أعظم العقول الإبداعية على مدى الـ ٣٠٠ سنة الأخيرة ؛ خاصة " توماس إديسون " الذى يحمل أعلى رقم فى براءات الاختراع المسجلة . وكما اشتهر " توماس إديسون " باختراعه للمصباح الكهربائى (و غيره من الأشياء الأخرى) فإن شهرته فى العبارات المأثورة عن العبقرية لا تقل شهرة :

" العبقرية هى ١ بالمائة إلهاماً ، و٩٩ بالمائة تحفيزاً . "

التحفيز يعنى المثابرة !

ولعل أعظم الأمثلة التى يمكن أن نسوقها عن المثابرة التى تمثلت فى الانضباط واحترام الطقوس والتى أثمرت عن مولد أعظم مستوى أداء عقلى جسدى فى التاريخ : هو قصة " سير ستيف ريدجراف " وميدالياته الذهبية الخمس . اقرأ القصة فى ضوء كل مبادئ العقل القوى التى نجح " ستيف " فى تطبيقها جميعا .

المثابرة و " أعظم بطل أوليمبى على الإطلاق "

فى أوليمبياد " سيدنى " عام ٢٠٠٠ ؛ برز أحد الأبطال الرياضيين ليثبت تفوقه وجدارته بين كل الأبطال : ليس فقط أبطال سيدنى وإنما أبطال الأوليمبياد على الإطلاق : إنه " ستيف ريدجراف " .

لماذا ؟

لأنه وظف كل قوته وبصيرته والتزامه ومثابرته فى التدريب ليحقق " المستحيل " .

عندما كان " ريدجراف " صغيراً ؛ لم يكن يُنظر إليه بوصفه طفلا متميزا بشكل خاص ؛ حتى إنه لم يمنح سوى فرص قليلة لكى يترك بصمة واضحة له أمام العالم . ومع ذلك ؛ فقد نجح فى " اكتشاف " التجديف .

يعتبر التجديف . على مستوى القمة . أحد أصعب أنواع الرياضات لأنه يفرض التزاما شديدا بالتدريبات وطقوس التدريبات ومستوى المهارة واللياقة الفائقة المطلوبة . وبخلاف العديد من أنواع الرياضات ؛ فإن التجديف يتطلب لياقة من ثلاثة أنواع : على مستوى الهمة والنشاط ؛ ثم المرونة ثم القوة . لذلك فإن التدريب والحفاظ على هذه الأنواع الثلاثة من اللياقة يتطلب قدراً هائلاً من التفانى .

إن التدريب . على سبيل المثال . ليوم واحد (تذكر أن هذا يجب أن يتم على مدى ٣٦٠ يوما على مدار العام !) يشمل الاستيقاظ فى الخامسة صباحا ثم ممارسة التجديف فى النهر على مدى ساعتين . بعد تناول الإفطار والحصول على قسط قصير من الاسترخاء : يخصص ساعتين للمراجعة والتخطيط . تليهما فترة تدريبية ثانية فى صالة الألعاب أو على أجهزة التجديف يتبعها الغداء وفترة راحة واسترخاء ؛ وفى المساء كان ينزل فى الماء ثانية لممارسة التجديف طويل المدى لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات أخرى .

مع بلوغ الثانية والعشرين من عمره : كان " ريدجراف " قد عكف لمدة أربع سنوات على هذا الالتزام بالطقوس اليومية وفاز بأول ذهبية فى أوليمباد " لوس أنجلوس " .

وبعد أربع سنوات أخرى : فى أوليمبياد " سول " فى " كوريا " - من التفانى فى التدريب - فاز بالذهبية الثانية .

وفى عام ١٩٩٢ فى دورة الألعاب الأوليمبية فى " برشلونة " : كان قد أمضى أربع سنوات فى التدريب (أى ١٢ عاما من العمل الدؤوب !)و فاز بالذهبية الثالثة .

لقد أصابك الإنهاك بالفعل من مجرد التفكير فى كل هذا الجهد الذى بذله : أليس كذلك ؟!

بحلول عام ١٩٩٦ ؛ كان " ريدجراف " قد واصل التزامه على مدى أربع سنوات أخرى (أى ١٦ عاماً فى الإجمالى !) وفاز بالذهبية الأوليمبية الرابعة .

مع بلوغ هذه المرحلة ؛ كان العديد من الناس بالفعل ينظرون إلى " ستيف ريدجراف " باعتباره أعظم بطل أوليمبى على الإطلاق ؛ حيث لم يسبقه أحد فى إحراز أربع ذهبيات أوليمبية متتالية فى مثل هذا النوع من الرياضات التى تتطلب جهدا كبيرا ومثابرة . ولكن كل هذا لم يكفه .

بعد بعض التأمل ؛ قرر أن يواصل نفس هذا التدريب المكثف لمدة أربع سنوات أخرى (أى ٢٠ عاماً فى الإجمالى !) لكى يحرز الذهبية الخامسة فى أوليمبياد " سيدنى " . ولكن المهمة بدت فى هذه المرة أكثر تعقيدا . فقبل الأوليمبياد بعام واحد أصيب " ريدجراف " الذى كان قد بلغ السابعة والثلاثين من عمره (وهى السن التى تعتبر بالنسبة للتجديف " سناً متقدمة " للغاية) بمرض السكر الحاد ووجد نفسه مطالبا بالالتزام بتناول حقن الأنسولين ست مرات فضلا عن التدريب المعتاد .

حمل " ستيف " على عاتقه هذه المسئولية الإضافية وتحمل المزيد من الطقوس اليومية وذهب إلى أوليمبياد " سيدنى " ليفوز بالذهبية الخامسة !

و لكن ما يتم تجاهله عادة على مدى عشرين عاما من الالتزام الفائق الذى يفوق التصور بالتطلع إلى الامتياز والبرنامج التدريبى المكثف : هو أنه على مدى كل هذه الفترة وعلى مستوى المسابقات المحلية والبطولات الوطنية والإقليمية والعالمية والمناسبات العالمية وكل البطولات التى شارك فيها سواء فى التصنيف أو الأدوار ما قبل النهائية أو النهائية كان " ستيف ريدجراف " بطلاً لا يكاد يقهر ! و ما هو أكثر من ذلك ؛ أنه فى كل دورة أوليمبية : كان ينافس فى مراكب مختلفة مع أطقم مختلفة ولكنه بقى هو وحده عامل النجاح !

هناك شعار معروف فى عالم التجديف ؛ يعرفه كل لاعبو التجديف ؛ وهو : " الأميال تصنع الأبطال " وهذا يعنى أن المثابرة والممارسة المستمرة فى الماء وخارج الماء هى " الصيغة أو الوصفة السرية " التى تقود إلى ذهبية الأوليمبياد .

" ستيف ريدجراف " هو المثال البارز النابغ لهذه المثابرة ولهذه الرؤية الحياتية الواضحة الصحيحة التى تملك القدرة على تحويل طفل عادى إلى " أعظم بطل أوليمبى على الإطلاق " وإلى شخص يقف كنموذج وقدوة مبهرة تجسد كل مبادئ العقل القوى . وتقديرا لكل جهوده وقدراته البدنية والذهنية الخارقة وتفوقه وهمته ؛ استحق " ريدجراف " أن يحصد عددا كبيرا من شهادات التقدير بما فى ذلك جائزة الفرسان .

تـدريـب صيغـة النجـاح

سوف تدرك الآن أن صيغة النجاح تيفكاس فضلا عن الانعكاس الأمثل للطريقة العلمية فى الدراسة وطريقة الطفل فى التعلم ؛ تعد أيضا انعكاسا أمثل لشيئين آخرين وهما :

١. خلايا العقل والطريقة التى تتجمع بها وتتصور وتتعلم بها
٢. ما وراء التفكير الإيجابى

لذا فإن كل التدريبات التى سبق وأشرنا إليها فى هذا الكتاب هى بمثابة تدريبات يجب أن تتواصل ممارستها باستخدام صيغة النجاح .

من هذه اللحظة فصاعدا : ركز فى تعليمك وأفعالك على نقطة مهمة أساسية وهى أن تترك وراءك خوفك من الفشل وأن تطبق مبدأ المثابرة الذى هو أحد مبادئ العقل على كل ما تفعله وأن تتعلم من كل تجربة .

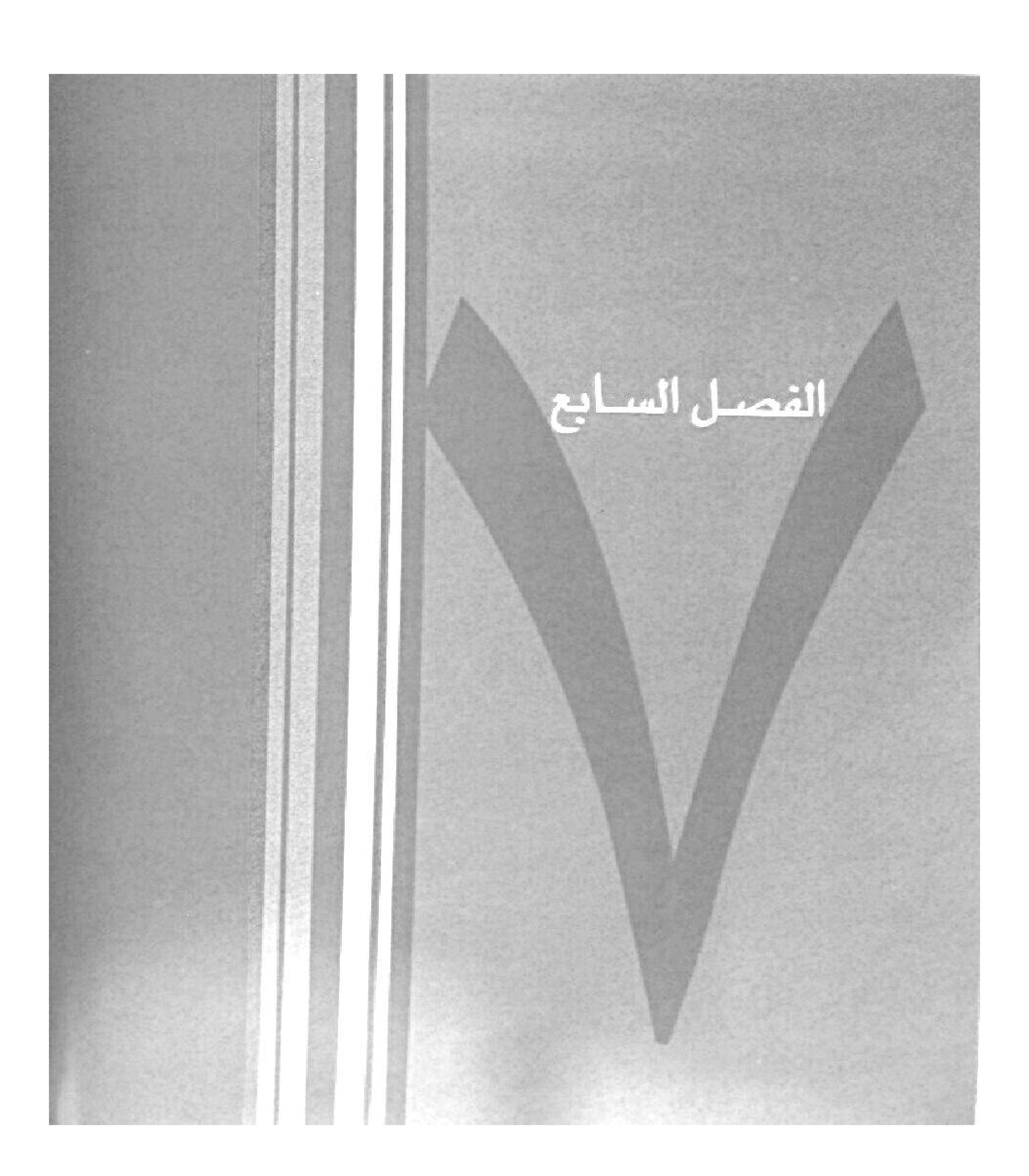
إن التدريب العملى الخاص بصيغة النجاح الذى استخلصته من هذا الفصل هو أن تطبق كل ما تعلمته على مدى الفصول الثلاثة التالية !

" من الأفضل كثيرا أن تملك شجاعة الإقدام على الأمور العظيمة والفوز بالانتصارات المشرفة حتى إن كانت محفوفة بالمخاطر بدلا من أن تبقى قابعا وسط النفوس الضعيفة التى لا تستمتع كثيرا أو تعانى كثيرا لأنها تعيش فى غياهب الظلال الرمادية التى لا تعرف النصر أو الهزيمة . "

" ثيودور روزفلت " ؛ الرئيس السادس والعشرون للولايات المتحدة الأمريكية

عوامل شحذ العقل

١. إننى مصمم على المحاولة والنجاح .
٢. أحفز النجاح لكى يثمر المزيد من النجاح .
٣. عندما يكون اسم اللعبة المثابرة فإن المثابرة هى اسمى .
٤. عندما أتعلم ؛ أسعى بشكل دائم لاختبار أحداث هذا التعلم .
٥. إننى أكنز المردودات التى تمنحنى إياها حواسى وأناضل لكى أحافظ عليها صحية ومنتبهة ومتيقظة .
٦. أركز أهدافى بشكل متزايد صوب النتائج الإيجابية
٧. إننى مصمم على إحراز النجاح !


الفصـل السـابع
٧

٧

جسمك . كيف تنميه وتستخدمه جيدا

"الصحة الجيدة هى حجر الأساس الذى يقوم عليه أى تقدم اجتماعى . إن الأمة التى تضم أناساً أصحاء يمكن أن تفعل أى شيء يجعل الحياة ذات قيمة ومع ارتفاع مستوى الصحة ؛ تزداد فرصة الوصول إلى السعادة ."

" مارك لالوند " ؛ الوزير الكندى الأسبق للصحة والسلامة القومية

"قبل أن أقدم على جراحة فى القلب ؛ أتحسس فخذ المريض . إن كان فخذه قويا أوقن أن الجراح سوف يعثر على قلب قوى عندما يصل إلى الداخل . أما إن كان الفخذ مترهلا فإن القلب لن يختلف عنه كثيرا."

دكتور " بول دودلى وايت " ؛ إخصائى أمراض القلب ، طبيب الرئيس "أيزنهاور"

مقـــدمـــة

هل سبق وتساءلت، بل ربما تهكمت على الادعاءات الخارقة التى تدعيها كتب ومجلات الصحة واللياقة ؟ إنهم يعدونك ـ على مستوى الصحة النفسية ـ بأنك سوف تحقق كل ما يلى إن أصبحت شخصا صحيحا:

- سوف تحقق قفزة هائلة على مستوى الثقة بالذات والاحترام والدعم الذاتى .
- سوف تجتذب المزيد من الأشخاص .
- سوف تحسن من علاقاتك العامة .
- سوف تكتسب احترام أفراد عائلتك وأصدقائك وزملائك والناس بشكل عام .
- سوف تثرى علاقتك الزوجية الحميمة .
- سوف تزيد من فرص حصولك على عمل أفضل .
- سوف تقلل من الضغوط والتوتر العصبى .

أما على مستوى الصحة الجسدية أو البدنية : فهم يكررون وعدهم بأن النظام الجيد للعناية بالصحة واللياقة سوف يحقق التالى :

- عضلات أقوى .
- عظام أكثر قوة وصلابة .
- المزيد من الصحة والنمو للأوعية الدموية الصحية .
- تحسين جودة الرئتين .
- الحد من خطر الإصابة بالأمراض مثل مرض السكر وهشاشة العظام والتهاب المفاصل والسرطان .
- الحد من احتمال الإصابات البدنية .
- تقوية ودعم القلب .

كيف يمكن أن يعد الخبراء بمثل هذه المثالية المبالغ فيها ؟
لأنها ببساطة *الحقيقة* ؛ إنها الحقيقة التي يجب أن نصدقها !

على مدى العقود القليلة الماضية من القرن العشرين ؛ وعلى مدى أول عامين من القرن الواحد والعشرين ؛ قطع العلماء شوطا كبيرا في اكتشاف وفهم كل من وظائف الجسم وطريقة تدريب هذه الوظائف سواء داخليا أو خارجيا للحصول على الحد الأقصى للصحة . في هذا الفصل ؛ سوف أقدم لك وعيا كاملا لجسمك وكيفية العناية به واستخدامه جيدا .

سوف أعرفك على الدعائم الأربع للصحة واللياقة البدنية : **الاتزان واللياقة البدنية والمرونة والقوة العضلية** . سوف أصف لك وأمنحك تعريفا مفصلا عن كل دعامة من هذه الدعامات الأربع من خلال تدريبات للفهم والتأسيس سوف تساعدك على التحرك صوب النجاح في كل عنصر من العناصر الأربعة .

العلم الجديد للجسم والعقل

مع بزوغ فجر القرن الجديد والألفية الجديدة ؛ تؤكد كل أبحاث واكتشافات الصحة الطبية والنفسية أن الشخص الصحيح بدنيا يحقق نتائج أفضل بشكل عام في كل اختبارات المهارات الذهنية عن الأشخاص الذين يفتقرون إلى اللياقة البدنية . أنت إن اختبرت مهاراتك الذهنية عندما تكون غير لائق ؛ ثم قمت باختبارها ثانية بعد أن تصبح أكثر لياقة فسوف تجد أنك قد أحرزت تحسنا عاما كبيرا .

وقد أكدت أبحاث مشابهة أن العكس أيضا يعتبر صحيحا . أي أن الطفل الذي يحقق نتائج أفضل على مستوى المهارات الذهنية يكون - في المعتاد - أكثر لياقة وصحة وتواؤما نفسيا وتكيفا وسعادة من الطفل الذي لا يحقق سوى نتائج ذهنية ضعيفة المستوى .

لكي نبلور هذه الأنباء السعيدة ؛ وُجد أن أصحاب العبقريات الإبداعية كانوا على عكس الرأي السائد المتوقع عنهم . أي أنهم كانوا جميعا أقوياء بدرجة ملحوظة ومنظمين ونشطاء وأصحاب لياقة بدنية وقوة . فضلا عن أنهم كانوا يتمتعون بهمة بدنية وذهنية رائعة .

لقد اكتملت الصورة الآن ؛ لقد صدق الرومان واليونانيون عندما قالوا :

" *العقل السليم في الجسم السليم* " .

لقد بدأنا ندرك شيئا فشيئا أن دراسة العقل باعتباره عضوا منفصلا عن الجسم . والجسم منفصلا عن العقل هى دراسة معوقة . حيث إن تطبيق مثل هذه الطريقة سوف يفقدنا العلاقة الحافزة التى تربط بينهما . فالفصل بينهما فى دراستنا هذه سوف يكبدنا خسارة هائلة تصل إلى ٩٩ بالمائة من الفوائد المرجوة (انظر الجزء الخاص بهذا الموضوع فى مبدأ **الحفز للعقل** : من الصفحات ٢٤-٢٩) . لذا فإنه من الأمور الأساسية : أن ندرس كلا منهما سواء العضو ذاته أو طبيعته الحيوية أو وظيفته : فى ضوء علاقته بالطرف الآخر . سوف ننجح بذلك فى الجمع بين الدراسات النفسية والحيوية والتشريحية والفسيولوجية فى إطار منظومة متكاملة شاملة للإنسان من جميع جوانبه . والتى أدخلت للمرة الأولى من خلال هذا الكتاب . إنها الدراسة الخاصة بك أنت !

فى الصفحات التالية : سوف تتعرف على بعض الحقائق المذهلة عن نفسك وسوف تدرك التواصل الداخلى الرائع الذى تحمله بين عقلك وجسمك .

دعنا نبدأ بطرح هذه الحقائق المذهلة .

فى الفقرة التالية سوف أورد بعض الحقائق فقط عن جسمك وعقلك وما تم اكتشافه مؤخرا : وهى الحقائق التى تؤكد أنك معجزة تمشى على الأرض !

- كل إنسان مخلوق من حيوان منوى واحد من بين مئات الملايين من الحيوانات المنوية التى ينتجها الأب وبويضة واحدة فقط من الأم . مع العلم بأن هذه البويضات متناهية الصغر حتى أن ملء كوب واحد يتطلب ٢ مليون بويضة .
- منذ بدء الخليقة : ظهر ما يقرب من ٧٠ بليون إنسان : كل منهم يختلف بشكل مدهش عن الآخر .
- بهذا الاختلاف الوراثى المتعدد داخل كل حيوان منوى وبويضة : هناك إمكانية لوجود ٣٠٠ تريليون كائن بشرى لكل منهم طبيعة وراثية فريدة .
- تحتوى كل عين بشرية على ١٣٠ مليون مستقبل للضوء. يستطيع كل مستقبل منها أن يتلقى ما لا يقل عن ٥ فوتونات (وحدة الكم الضوئى) فى الثانية الواحدة . يقدر معمل "سيرن" فى "سويسرا" أن تقليد عين واحدة من عينيك يمكن أن يتكلف ٦٨,٠٠٠,٠٠٠ دولار أمريكى .

- تحتوى كل أذن بشرية على ٢٤,٠٠٠ نسيج من الأنسجة القادرة على تتبع نطاقات هائلة والتمييز الدقيق بين جزيئات التردد فى الهواء .
- تستطيع حاسة الشم أن تميز بين المركبات الكيميائية للأشياء المختلفة فى جزء واحد من تريليون جزء فى الهواء .
- لتقوية حركة الجسم والحساسية الحركية والبيئية : يملك كل شخص منا ٢٠٠ بناية من البنايات العضلية بالغة الدقة و٥٠٠ عضلة متسقة تماما مع بعضها البعض وما يبلغ طوله سبعة أميال من الأنسجة العصبية .
- يصل عدد دقات القلب فى المتوسط إلى ٣٦,٠٠٠,٠٠٠ مرة سنويا ؛ وهى تعمل على ضخ ٦٠٠,٠٠٠ جالون من الدم كل سنة عبر ٦٠,٠٠٠ ميل من الأنابيب والشرايين والأوعية والشعيرات .
- تتألف الرئة البشرية من ٦٠٠,٠٠٠,٠٠٠ فصى من الفصوص شديدة الحساسية للبيئة المتاخية من حولها .
- يحتوى الدم الذى يجرى فى الجسم البشرى على ٢٢ تريليون خلية دموية . تحتوى كل خلية دموية منها على ملايين من الجزيئات ويحتوى كل جزىء منها على ذرة تتقلب بمعدل أكثر من ١٠ ملايين مرة فى الثانية .
- هناك ٢ مليون خلية دموية تموت فى كل ثانية ، وهى تستبدل على الفور بما يفوق عددها بـ ٢ مليون خلية أخرى .
- يحتوى العقل البشرى على تريليون جزىء بروتينى .
- يصل عدد "خرائط الفكر" الداخلية التى يملك العقل القدرة على إنتاجها إلى رقم ١ متبوع بـ ١٠,٥ مليون كيلومتر من الأصفار .
- يحتوى الجسم البشرى على أربعة ملايين بنية من مستقبلات الألم .
- هناك ٥٠٠,٠٠٠ من المجسات الخاصة باللمس داخل الجسم البشرى .
- هناك طاقة ذرية كامنة داخل الجسم البشرى تكفى لبناء أكبر المدن فى العالم عدة مرات .
- تثبت الأبحاث الجارية بشكل متزايد أن قدرة العقل على الإبداع والذاكرة هى قدرة لانهائية .
- يعتبر فمك أكبر المعامل الكيميائية تعقيدا وتطورا على ظهر كوكب الأرض . فهو يملك القدرة على التمييز بين بلايين من المذاقات المختلفة وذلك بواسطة مجموعة من الحواس الخاصة بالملح والسكر والمر .

كيف تعتنى بكائن بشرى ؟

تصور - مع بلوغ الخامسة عشرة - أنه يتم منح كل كائن بشرى على وجه الأرض علبة تحتوى بداخلها على أجمل تمثال على الإطلاق للكائن البشرى والتى تحوى بداخلها أيضا التعليمات الآتية :

هذا التمثال هو الحبل السرى للحياة والصحة والسعادة . وهو بالفعل الخط الذى يربطك بالحياة . إن تمثالك مصنوع من مادة بالغة الحساسية ولكنها فى نفس الوقت خارقة القوة. هذه المادة تتطلب ٣٠ دقيقة يوميا فقط لكى تصونها وتحافظ على الحد الأقصى لكفاءتها لمدة ١٠٠ عام ، فإن بقيت هذه المادة فى أفضل حالاتها فسوف تبقى أنت كذلك فى أفضل حالاتك . إن أى تدهور أو خلل فى هذا التمثال سوف يسبب تدهورا فوريا ومماثلاً فى جسمك أنت . تمثالك السحرى يفوق كل قيمة ، كما أنه لا يوجد بديل عنه ؛ إن فقدته أو دمرته فسوف تموت .

كيف سيكون رد فعل أى إنسان والطريقة التى سوف يتعامل بها مع هذا التمثال ؛ من وجهة نظرك أنت ؟

سوف يحافظ عليه ويتعامل معه بوصفه أعظم وأغلى ما يملك على وجه الأرض ؛ سوف ينبهر بقوته الفريدة : سوف يقضى الساعات وينفق الثروات لحمايته وسوف يعامله بالمستوى الذى يليق به ويستحقه .

إن كان جسمك هو الراعى والحامى ونظام النقل والمغذى والقائم على رعاية شئون عقلك ، حافظ عليه كما لو كنت ستحافظ على هذا التمثال وسوف يحافظ هو بدوره عليك . اهمله أو استنفده وسوف - ببساطة - يهملك هو الآخر ويستنفد ذاتك السحرية .

تعرض الصفحات التالية مختلف أوجه الصحة وتقدم إرشادات ونصائح لمساعدتك على صيانة وتحسين صحتك من خلال أكثر الطرق إمتاعا وفاعلية .

ولكن قبل أن تدخل "صالة الألعاب" : دعنا أولا نتخلص من بعض المعتقدات الشعبية الخاطئة -

قهر الأساطير

الأسطورة : ***" التفوق الذهنى يعنى عدم اللياقة واللياقة تعنى الغباء ! "***

الحقيقة : أولا : دعنا نؤكد أن هذه أسطورة هي إدعاء لا أساس له من الصحة ؛ وأصبحت شائعة اليوم ؛ وهى قائمة علي تفكير بقى سائدا على مدى قرنين من التاريخ البشرى ؛ عمد - بشكل تلقائى - على الفصل بين العقل والجسم ! إن ما تستشعره من هذه المقولة هو ليس فقط أن الجسم والعقل منفصلان وإنما متباينان أى أن *الشخص الذكى كان ضعيفا والشخص القوى يجب أن يكون بالضرورة غبيا !*

ظل هذا الاعتقاد شائعا حتى نهاية القرن العشرين إلى أن توصل الخبراء إلى حقيقة شافية وهى أن العقل مرتبط فعلا بالجسم ! وليسا مرتبطين فقط بل إن كلا منهما يكمل الآخر وأنهما يشكلان ثنائيا مجتمعا لا ينفصل . أى أن ما يؤثر على أحدهما سوف يؤثر على الآخر ؛ كما سوف ترى بنفسك على مدى الفصلين التاليين .

تذكر أنك إن كنت تدرب عقلك فسوف تؤثر بشكل إيجابى على جسمك وإن كنت تدرب جسمك فسوف تؤثر بشكل إيجابى على عقلك . وهذا يعنى أنك إن حدث وقابلت بطلاً رياضياً فائق اللياقة وشعرت إنه ليس متميز الذكاء فكن واثقا من أنه إن لم يكن رياضيا لكان ذكاؤه أقل من هذا المستوى !

الشخص الجذاب قوى والشخص القوى أكثر جاذبية !

الأسطورة : **" التدريبات البدنية الخالصة هى كل ما تحتاجه لكى تحافظ على لياقتك " .**

الحقيقة : " نعم أنت بالطبع بحاجة إلى التدريبات البدنية (انظر صفحة ٢٢٠) . ولكن بحاجة أيضا إلى الاتزان والمرونة والقوة لكى تتمتع بلياقة حقيقية " .

الأسطورة : **" إن كنت تمارس الرياضة فهذا يعنى أنك يجب ألا تشغل بالك بما تتناوله من طعام " .**

الحقيقة : " عندما تمارس الرياضة تكون بحاجة - فى واقع الأمر - إلى مزيد من التركيز

على ما تتناول من طعام .

إنها قاعدة بسيطة وواضحة . عندما تمارس الرياضة ؛ فأنت بذلك تكبل جسمك بمزيد من الأعباء وتفرض عليه المزيد من المطالب . إن كنت تكلف جسمك بمطالب إضافية فهذا يعنى أنك يجب أن تمده تماما لبذل كل هذه الطاقة المطلوبة . وهذا يعنى أنك إن كنت تحصل على تغذية غير مناسبة فلن يتمكن جسمك من الاستجابة للتحديات التى تفرضها عليه الرياضة مما يمكن أن يعرضه – فى ظل هذا الاستنفاد – إلى خطر الإصابة أو التلف .

أنت تحتاج إلى نظام غذائى متكامل وصحى لكى تمارس الرياضة جيدا وتحصل على أفضل النتائج .

الأسطورة : " ممارسة الحياة الزوجية الحميمة قبل الرياضة يقلل من مستوى الأداء وفوائد الرياضة " .

الحقيقة : لحسن الحظ : ليس هناك دليل علمى يثبت ذلك ! "

الأسطورة : " كلما زادت فترة التدريب زادت الفوائد " .

الحقيقة : " لكى تجنى أفضل الفوائد : يجب أن تتراوح فترة التدريب بين ٢٠ دقيقة وساعة واحدة . إن تعدى هذا الحد كثيرا يمكن أن يكبل جسمك وعقلك بضغوط أنت فى غنى عنها " .

الأسطورة : " إنه جسمك الذى لا يمكنك الهروب منه : ما الذى يدفعك إذن إلى محاولة تغيير شكله ؟ " .

الحقيقة : " بالطبع لقد ولدت بنوعية وشكل جسم معين ولكن مستوى اللياقة والصحة لا يسعى لتغيير النوعية وانما لتنمية الجسم وبنائه وتشكيله ! "

يمكنك أن تحول جسمك !

إن النتائج السعيدة التى توصلت إليها الأشكال شديدة الاختلاف والتنوع للتمرينات

البدنيـة والمثابرة تشير إلى مدى قدرة الجسم على التكيف . فكر فى مصارع السومو وعداء الماراثون ولاعب كمال الأجسام ومريض فقدان الشهية والشخص الخامل والرياضى والمهرج . إن كل نموذج من النماذج السابقة قد أثبت أن الإرادة والمثابرة يمكن أن تشكل الجسم وتصل به إلى الشكل المرجو (وأحيانا إلى الشكل غير المرجو. كما فى مثال " تونى " الذى وصل وزنه إلى ٣٠٠ رطل !) إن الجسم أشبه بقطعة رخام بل هو أكثر مرونة منه . إن جسمك قابل للتكيف والتطويع : إنه فقط ينتظر عنايتك المناسبة ورغبتك فى تطويره .

" مستوى اللياقة البدنية المرتفع بشكل عام يحرر الجسم من الأمراض بالطبع ويحقق الصحة النفسية أيضا . ولكن هناك عوامل أخرى ذات أهمية وهى تشمل التنمية العضلية الجيدة والمرونة الوظيفية للمفاصل والقدرة الحيوية للرئتين وقدرة القلب والأوعية الدموية والهمة والنشاط . إن المقصود بالهمة والنشاط فى هذا السياق هو القدرة على تحمل الجهد والنشاط البدنى المضنى مما يعكس صحة جهاز القلب والنظام التنفسي " .

الجنرال " ريتشارد بوهانون " : جراح عام : فى القوات الجوية الأمريكية

اللياقة البدنية العامة

هناك أربع دعائم أساسية لبناء قلعة لياقتك البدنية :

- الاتزان
- التمرينات البدنية
- المرونة
- القوة

١. الاتزان

يعرف الاتزان بأنه *المشية الوقورة الأنيقة* التى تعكس الاتزان والرصانة ورشاقة الحركة . إنه الحالة التى تعكس اتزان الشخص أى توازنه .

يعتبر كل جانب من جوانب اللياقة البدنية المتمثل فى الاتـزان والمرونة والتمرينات البدنية والقوة ، بالغ الأهمية . ومع ذلك فإنك إن مارست أى جانب من الجوانب الثلاثة بدون اتزان فسوف تضرك أكثر مما تفيدك . أما إن مارست أى جانب منها باتزان فسوف تعود عليك بفائدة جمة !

كان الاعتقاد السائد عن الاتزان فى وقت من الأوقات هو أنه ميزة يتمتع بها عدد قليل فقط من " المحظوظين " ! و لكننا بدأنا ندرك شيئا فشيئا أن الاتـزان عبارة عن حالة طبيعية ، أو ميزة طبيعية يمكن أن يتمتع بها أى شخص . ولقد توصلنا إلى هذه الحقيقة أول ما توصلنا إليها من خلال " ماتياس ألكسندر " الذى قدم إلى العالم "طريقة ألكسندر " الخاصة بالحركة والهيئة والذى ينظر إليه باعتباره أعظم عقول القرن العشرين .

إن قصة " ألكسندر " تعتبر إحدى القصص المثيرة للدهشة والحيرة . بينما تقرأها ؛ فكر فى كل ما توحى به النتائج التى توصل إليها ومدى تأثيرها على حياتك وجسمك .

قـصـة دافـعـة

ولد " ماتياس ألكسندر " عام ١٨٦٩ فى " تاسمانيا " . وكان مهتماً بأعمال " شكسبير " وبعد دراسته للدراما والتمثيل بدأ يقدم عروضا فردية من خلال أعمال " شكسبير " . كان مستوى أدائه ممتازا ؛ وبدأت شهرته تذيع بسبب قوة صوته وقدرته على تجسيد الشخصية ومستوى أدائه وحضوره على المسرح بشكل عام .

ثم بدأت ثمة مشكلة ما تتسلل إلى جسده ....

عندما كان يصل إلى منتصف العرض كان صوته يشرع فى فقدان قوته ليتحول شيئا فشيئا إلى صوت أجش إلى أن يشعر بإنهاك شديد بالغ مع نهاية العرض .

كانت هذه الحالة تمثل عاملاً مهدداً لحياته المهنية . فنكر فى طلب الاستشارة من قبل مدرسيه ومدربى الصوت والأطباء . فنصحوه بتناول بعض المستحضرات المعدة وأنواع الغسول والحبوب والمراهم وبتغيير الهواء والحصول على قسط من الراحة . لجأ " ألكسندر " إلى كل أنواع العلاج التى وصفها له المتخصصون ولكن الحالة لم تتغير إذ ظلت نفس الحالة تعتريه فى نفس التوقيت أثناء العروض.

و فى النهاية لاحت أحد أهم العروض فى الأفق واقترب موعدها : فعمد " ألكسندر " إلى استشارة أكبر طبيب فى هذا المجال فنصحه الطبيب بإراحة جسمه وصوته راحة تامة قبل العرض بأسبوعين وهو ما التزم به التزاما تاما .

و ما الذى حدث أثناء العرض ؟

فى نفس التوقيت أصيب بنفس الحالة وبدأ صوته يصبح أجش ويفقد قوته .

فثارت ثورته وواجه طبيبه بهذه الحقيقة فنصحه بالحصول على مزيد من الراحة . ولكن " ألكسندر " أدرك عند هذا الحد أن ثمة أمراً خفياً أغفله كل هؤلاء الخبراء وقرر أن يكون هو طبيب نفسه وأن يسعى لتشخيص حالته .

لاحظ " ألكسندر " أنه أثناء حديثه مع أصدقائه وزملائه كان بوسعه أن يتناقش ويتجادل و يرفع ويخفض حدة صوته على مدى ساعات ممتدة بدون أن يصاب *بأى ضعف فى صوته من أى نوع* . فكر " ألكسندر " وخلص إلى أن هناك بالتأكيد خطأ ما يفعله بنفسه وبأحباله الصوتية أثناء العروض .

أخذ يحاول ويحاول ؛ عاش الحدث فأصبح صوته أجش . فحصل على مردود مهم هو أن الخبراء لم يفيدوه ، وأن الأمر يرجع إلى خطأ ما يقوم هو به أثناء العروض وأن هذا الخطأ هو ما يسبب له المشكلة . فقرر عندها أن يختبر الأمر بنفسه ، اشترى " ألكسندر " لنفسه مرآة بحجم الجسم وابتكر الاختبار الذاتى التالى . بداية أخذ يتحدث ويثرثر مع نفسه فى المرآة وكأنه يخاطب أحد أصدقائه وبينما كان يتحدث أخذ يراقب كل ما كان يفعله بكل جزء من أجزاء جسمه وخاصة العنق والحلق والرأس والصدر والبطن والظهر .

ثم أخذ يؤدى بعض مسرحياته ، وأخذ ثانية يراقب بمنتهى الدقة الطريقة التى يحرك بها جسمه وكيف كان "يستخدم نفسه "وهى العبارة التى استخدمها للتعبير عن ذلك ، هنا لاحظ فروقا هائلة بين الحالتين ، لاحظ الأمور التالية عندما راقب التدريب وفكر فى الافتراضات التى كان يحملها فى عقله عن مستوى الأداء الجيد والهيئة الجيدة :

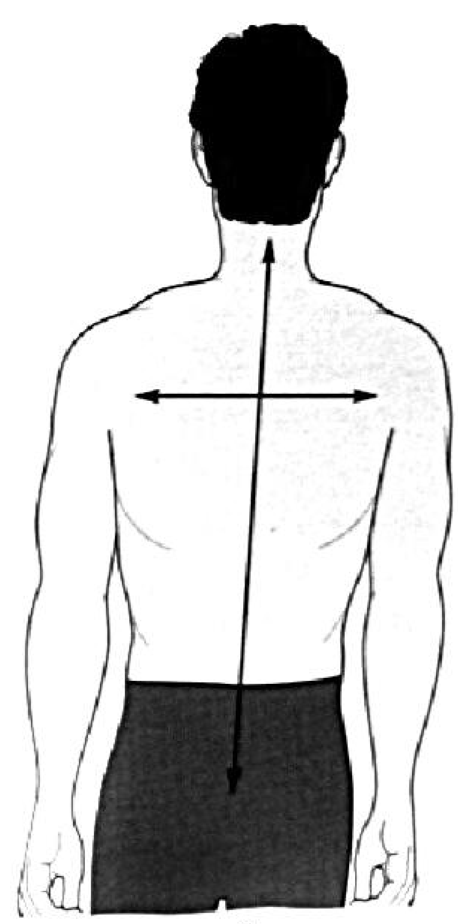
١ . كان يدفع صدره إلى الخارج ويبقيه على هذا الحال طول فترة العرض .

٢ . كان يثبت رقبته مما كان يدفع رأسه إلى الخلف وإلى أسفل .

٣ . كان يضغط ويقلص أحباله الصوتية .

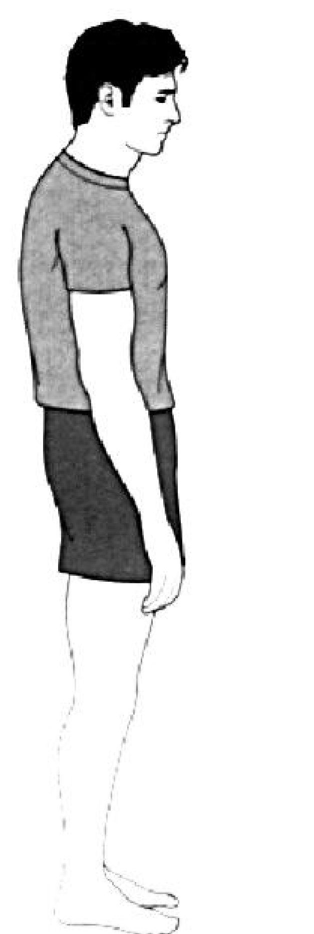
٤. كان يتنفس بتوتر وبسرعة .
٥. كان يميل إلى إصابة مفاصل كاحله ، وركبتيه ، وفخذيه ، وأكتافه بالتوتر والشد .

لقد كان بلا أدنى شك يؤذي نفسه !
اندهش " ألكسندر " من النتيجة التي توصل إليها والكيفية التي يؤثر بها تدريبه وأفكاره واتزانه وتحركاته البدنية على مستوى أدائه ؛ فاقتنى المزيد من المرايا وبدأ يتدارس نفسه بمزيد من التكثيف . لاحظ أن مجرد تحرير الرقبة قد جعلها أكثر حرية في الحركة مما سمح لرأسه بالتحرك إلى الأمام والخلف ولظهره بالاستواء طولا وعرضا . وقد توصل إلى كل هذا فقط من خلال قوة الفكرة . وقد أطلق " ألكسندر " على هذا الكشف " السيطرة المبدئية " .



الشكل رقم ٢١ : " السيطرة المبدئية "

حرر عنقك بحيث تتمكن من تحريك رأسك إلى الأمام والخلف وتثبيت ظهرك طولا وعرضا .



الشكل رقم ٢٢ : الوضع السيء

عندما نجح " ألكسندر " فى التوصل إلى هذا الوضع لاحظ أن أحباله الصوتية قد باتت أكثر استرخاءً وتحررا وأنه أصبح يتنفس بطريقة أكثر سهولة وحرية وأن مفاصله أصبحت أكثر استرخاءً وقدرة على الحركة .

ولكن الأهم بالنسبة له هو أن نوعية صوته قد تحسنت بدرجة كبيرة . بعد أن طبق " ألكسندر " معرفته المتنامية عن أهمية الاتزان على مستوى الأداء ؛ عاد بمنتهى الهمة إلى عمله على المسرح . وقد أثارت نوعية صوته وقدرته الهائلة تعليقات مذهلة واجتذبت إعجابا متزايدا حتى اشتهر باسم " الصوت ! " .

" إن كل من يؤمن بأن القوة فطرية ... سوف يتشبث بهذه الفكرة وينطلق دون تردد ليصحح نفسه فى الحال ويقف فى شموخ ويأمر أوصاله بأن تتحرك ويصنع المعجزات . "

" رالف والدو إيمرسون "

بدأت الناس بعد ذلك تتوافد على " ألكسندر " طلبا لتلقى دروس فى الاتزان ومن بينهم مجموعة من الأطباء كونت شركة خاصة لتعليم المهارات المسرحية. بعد أن لاحظ هؤلاء الأطباء تأثير تعليمات " ألكسندر " على أنفسهم وخاصة فى مستوى الأداء ؛ وبعد أن لاحظوا أيضا المنطق العميق الذى يقف وراء هذه الطريقة فى التعامل مع الجسم واللياقة ؛ بدأ الأطباء يرسلون بعض مرضاهم إلى " ألكسندر " لتلقى دروس وخاصة أصحاب الأمراض المزمنة مثل مشاكل التنفس والمفاصل والضغوط وآلام الظهر والإصابات المستمرة . وقد حقق " ألكسندر " نجاحا منقطع النظير فى علاج عدد هائل من هؤلاء المرضى بتلقينهم كيفية عمل تناسق بين الجسم والعقل .

أثناء الفترة الممتدة التى قام خلالها " ألكسندر " بتفحص ذاته ؛ توصل إلى اكتشافات كبيرة . هناك نوعان بالأخص تربطهما صلة وثيقة *بالعقل القوى* :

١. الطريقة التى استخدم " ألكسندر " بها نفسه كانت فى الواقع عادات للسلوك البدنى (كانت غالبا عادات سلوك بدنى سيئ كبير !) ولذلك تحولت هذه العادات السلوكية إلى

أمر عادى ثم طبيعى بالرغم من أنها كانت فى الأصل عادات غير مناسبة .

بعبارة أخرى اكتشف " ألكسندر " أننا كثيرا ما نشعر بأننا على صواب ولكننا نكون فى واقع الأمر على خطأ !! قد نشعر - على سبيل المثال - بأننا نقف فى اعتدال واستقامة بينما نكون فى الواقع غير متوازنين ؛ وقد نشعر بأننا نمشى أو نجرى فى توازن بينما نكون فى الواقع مائلين صوب جانب أكثر من الآخر .

لقد أدرك " ألكسندر " أننا بحاجة إلى الكثير والمزيد من الموضوعية بشأن أجسامنا وحالة التوازن والاتزان الصحيح .

٢. بعد أن قرر " ألكسندر " ، بناء على ملاحظته ومراقبته . أن هناك بعض العادات الجسمانية البدنية الخاصة بالهيئة التى تعتبر أفضل وأكثر طبيعية من غيرها ؛ قرر أن يغير العادات القديمة .

ولكنه اكتشف أنه لا يستطيع ذلك ! لقد وجد أن أنماط العادة الكبيرة السيئة العملاقة التى رسخت بداخله أثناء التدريب المسرحى عندما كان يتعلم كيف يقف وكيف يمشى ويؤدى على المسرح : أصبحت شديدة السطوة .

ولكن ما اكتشفه " ألكسندر " بعبقريته أن العادة السيئة الكبيرة سوف تستحوذ على العادة الجيدة الجديدة بسبب تفوقها البالغ الذى يرجع إلى عاملى المدة الزمنية والحجم . وبناءً على ذلك قرر أن يبدأ فى تطوير طرق لتنمية العادة الجيدة الجديدة بشأن الاتزان الجيد .

بدأ " ألكسندر " يلاحظ أن درجة اتزان الآخرين وهيئتهم وأنماط تحركهم تحدد فى الغالب وتشير إلى نوعية المشاكل التى يعانى منها هؤلاء الأشخاص . إن كان الشخص الآخر - على سبيل المثال - عداءً ولاحظ " ألكسندر " أنه كان يسير دائما ويعدو متقلبا من جانب إلى آخر ولكن مع تحميل الرأس قليلا صوب الجانب الأيسر : فهذا يعنى على الأرجح أن هذا الشخص يعانى من مشاكل فى الفخذ الأيسر أو الركبة أو الكاحل . لماذا ؟ لأنه إن كان الرأس التى يصل وزنه إلى ٢٠ رطلا يميل قليلا عن المركز صوب اليسار : فعلى أى جانب من الجسم سوف يقع عبء الوزن الإضافى أثناء تحرك الشخص وخاصة أثناء العدو ؟ بالطبع على " المفاصل الحاملة " للجانب الأيسر للجسم .

" أجسامنا هى سيرتنا الذاتية "

" فرانك جيليت بورجيز "

إن كنت تفكر فى الحالات الأكثر خطورة ؛ فإن أهمية الاتزان سوف تبدو أشد وضوحاً .

الاتزان الصحيح

إن كنت تجلس - كما يفعل الكثير من الناس - لمدة ست ساعات يوميا فى وضع متدل قليل الاستقامة ؛ فكر فقط لما يحدث لجسمك المذهل :

١. كل *أعضائك الداخلية* سوف تُسحق وتتعرض للشد بسبب تلك المساحة المحدودة التى حبستها بداخلها . سوف يؤثر ذلك بشكل مباشر وفورى وسلبى على الوظائف الحيوية لكل عضو من أعضاء الجسم للحفاظ على قوة وتوازن جسمك .

٢. سوف تقل *قدرة الرئتين* بدرجة بالغة . مما سوف يجبرك على التقاط أنفاس قصيرة سريعة ومن ثم الحد من نسبة الأكسجين الواصلة إلى جسمك وعقلك .

٣. جهاز *القلب الوعائى* . فى الوضع المتدلى معظم الأوعية والشرايين الدموية سوف تتقلص . إنه أشبه بوضع عدة كلابات على " الأنابيب " الرئيسية على خطوط الإمداد الدموى . هذا أيضا من شأنه أن يضع المزيد من الجهد والتوتر على القلب مما يدفعه إلى الخفقان بدرجة أكبر وجهد أعلى لكى يدفع الدم عبر الجسم .

٤. *أعصابك* . كما بالنسبة للدم ؛ فإن الوضع المتدلى المتقلص سوف يضغط على الأعصاب وسوف يبطئ من انتقال " المعرفة العصبية " الأساسية وعادة ما سوف يسبب الألم (عرق النسا - آلام أسفل العمود الفقرى وأسفل مؤخرة الساقين والتى تنجم فى العادة عن الوضع المائل غير المتزن) .

٥. *عضلاتك* سوف تبذل جهدا أكبر لكى تحافظ على توزانك إن " لم تكن متوازنا " . و هو ما يحدث أيضا عندما يكون جسمك فى حالة عدم توازن أثناء ممارسة أى نشاط بدنى مما سوف يقودك على الأرجح إلى الإصابة والشعور بعدم الراحة . يصح ذلك على أى رفع أو جذب أو دفع أو أى نشاط أو رفع أوزان تقوم بها العضلات .

ولكن هذا لا يعنى أن الإصابات الخطيرة لا تنجم عن الاتزان غير المناسب أثناء بذل النشاط ولعل ارتداء الكعب العالى هو أبرز الأمثلة على ذلك ! إن هذا الوضع غير الطبيعى سوف يسبب التغيرات غير المستحبة التالية :

١. *الحوض*. جسمك مصمم لكى يحقق التوازن بناءً على قاعدة ثابتة وهى القدمين . إن دُفع هذا التوازن إلى الأمام (القاعدة) سوف يعوض الجسم ذلك بإمالة الحوض على نحو غير طبيعى .

٢. *العمود الفقرى* عندما تكون نقطة توازن الجسم بعيدة عن الاستقامة ؛ يمكن أن يفقد العمود الفقرى مع الوقت . استقامته الطبيعية .

٣. *الظهر*. إن انحراف العمود الفقرى عن الاستقامة يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة أسفل الظهر وهى إحدى المشاكل الشائعة التى يعانى منها الكثير من النساء اليوم .

٤. *الربلة (سمَّانة الساق)* . تتوتر عضلات الربلة وتقصر عند ارتداء الكعب العالى وتصبح أقل قدرة على أداء وظيفتها .

٥. *الركبة* . عند توتر وضيق عضلات الربلة وبسبب الوضع المدفوع إلى الأمام للجسم ؛ تكبل باقى الساق بضغوط إضافية كبيرة وخاصة فى مفصل الركبة مما يفتح مجالاً للإصابة .

٦. *القدم* . القدم هى أحد أرق وأروع أجزاء جسمك تصميما . إن الكعب العالى يشرع فى تدمير القدم بكل ما تحمله كلمة تدمير من معنى . إن ارتداء كعب يصل إلى بوصتين يدفع بـ ١٥٠ بالمائة من وزن المرأة مباشرة على ضرَّة القدم ومع ارتداء كعب ثلاث بوصات ، فإن ضعف وزن المرأة سوف يدفع على ضرَّة القدم ! هذا من شأنه أن يكبل أوتار القدم بتوتر هائل مما يحول دون استقرار الكاحل . كما أنه يضر ضرَّة القدم وأصابع القدم مما يزيد الجلد خشونة ويسبب تشنج العضلات والألم وتشوه العظام .

الاتزان إذن من الأمور المهمة !

هذه القصة المثيرة عن عداء الماراثون العنيد سوف تلقى الضوء على هذه النقطة وتكون مثالا رائعا ونموذجا يحتذى به بالنسبة لك .

" باول كولينز " عداء الماراثون و" قدمه الدامية "

فى عام ١٩٥٢ ؛ كان عمر " باول " ٢٦ عاما ؛ سجل الرقم العالمى فى الماراثون الكندى واشترك فى ماراثون نيويورك وأصبح بطل الماراثون الكندى القومى وصاحب الرقم المسجل وتأهل لأوليمبياد " هيلسنكى " فى نفس العام . اشتهر " باول " بأنه أحد نوابغ الماراثون كما اشتهر أيضا بجلده ومثابرته وقدرته على قهر وتحمل كل أشكال الألم الذى يعتبر من الصعوبات المألوفة التى تواجه كل عدائى الماراثون .

كان ماراثون " هيلسنكى " عام ١٩٥٢ يشكل تحديا خاصا وكانت المنافسة شرسة بالنسبة لـ " باول " .

ومع بداية النصف الثانى من السباق بدأت قدمه تتقرح وعضلاته ومفاصله تؤلمه .

ولكنه واصل العدو رغم الألم .

ومع وصول السباق إلى مراحله الأخيرة : كان " كولينز " فى مجموعة الطليعة وكان يناضل بضراوة . ولكن كل عضلاته ومفاصله كانت تصرخ من شدة الألم وبدأت قدمه تنزف .

ولكنه ظل يدفع نفسه إلى الأمام .

فى آخر ميلين من السباق كان الألم غير محتمل تقريباً ولكن " كولينز " تحمل ، وأخذ يتحامل ويتحامل على نفسه وبدأت طاقته تنفد لطول المسافة التى قطعها والآلام المبرحة التى يشعر بها وفاقد الدم الذى سببه نزيف القدم والتى كانت قد تحولت فى هذا الوقت إلى بركة من الدماء .

ولكن بما أن " كولينز " هو " كولينز " الذى لا يستسلم ؛ فقد واصل السباق . أما المركز الذى حققه فهو المركز التاسع عشر .

ثم حان وقت العواقب الوخيمة التى تكشفت بعد السباق .....فى الأيام التى أعقبت الحدث ؛ بدأ جسم " كولينز " تدريجيا يئن ألما . وأخبره الأطباء بأنه قد أنهك نفسه بدرجة بالغة خطيرة حتى أنه أصاب ساقيه وأوتاره ومفاصله وعضلاته بأضرار وخيمة سوف تعوقه عن العدو مدى الحياة فضلا عن أنها حولته إلى شخص قعيد تقريباً . بقى هذا الحكم مستحوذا على " كولينز " على مدى سنوات حتى أنه كان يجد صعوبة فى صعود الدرج والسير فى وضع مستقيم . حتى مجرد النهوض من فوق الكرسى كان بمثابة تجربة مؤلمة بالنسبة له .

ولكنه خلص فى النهاية إلى قناعة معينة وهى أن " صعوبة " السباق لم تكن سبب هذه الحالة المزرية التى انتهى إليها . ثم ؛ أخبرنى أنه فى أحد الأيام اكتشف حقيقة غيرت مجرى حياته . لقد

أدرك أن العدائين الثمانية عشر الذين سبقوه فى أوليمبياد " هيلسنكى " قد واصلوا اشتراكهم فى منافسات لا تقل مستوى وقوة عن الأوليمبياد . كما أنهم جميعا كانوا قد تفوقوا من حيث السرعة والقوة ! هذا يعنى أن سرعة السباق وقوته لم تكن سبب الإصابة ؛ لابد أن هناك شيئا آخر . وهذا الشيء الآخر يمكن أن يكون الطريقة التى جرى بها فى السباق : الطريقة التى استخدم بها نفسه أثناء السباق (أو التى اكتشف فى النهاية أنها الطريقة التى أساء بها استخدام نفسه)

بدأ " كولينز " . مثل " ألكسندر " . يختبر الطريقة التى يستخدم بها جسمه ووجد - بما لا يدع مجالا للشك - أن كل الإصابات التى منى بها يمكن أن تكون مرتبطة بالطريقة التى جرى بها ؛ أى باتزانه السيئ وعدم قدرة عقله على استخدام جسمه مما أضر بأجزاء من جسمه عند بذل جهد بالغ .

واصل " كولينز " دراساته المكثفة بما فى ذلك دراسة تقنية " ألكسندر " ودرب نفسه على السير بمزيد من الأناقة والشموخ . ومع بلوغ الخامسة والثلاثين من عمره ؛ بدأ يسير لمسافات أطول . وبعد بضع سنوات بدأ بلطف يمارس رياضة العدو ثانية بتطبيق العادة الجديدة الجيدة لتحسين درجة استقامة جسمه . وبعد مرور عامين آخرين نجح فى العدو مسافة ١٠ أميال ، وبعد بضع سنوات قليلة أخرى اشترك فى أول ماراثون "متزن " له .

بعد أن اكتسب خبرة فائقة فى هذا المجال ؛ بدأ " كولينز " ينمى قدراته ويتطلع إلى آفاق الماراثون الأكبر . ومن الخامسة والخمسين وحتى الستين من عمره ؛ سجل أرقاما عالمية فى مجموعته السنية فى الـ٢٠٠ و٣٠٠ و٤٠٠ ميل عدو كذلك و٢٠٠ و٣٠٠ و٤٠٠ كيلومتر عدو فضلا عن تحقيقه لأرقام مسجلة فى سباق الثلاثة والأربعة والخمسة والستة أيام فى السباق السنوى الثالث للستة أيام فى " نوتينجهام " فى انجلترا .

ومع بلوغ الستين ؛ اشترك فى سباق الأربع وعشرين ساعة (حيث يقوم العداء بالجرى قدر استطاعته ثم يحصل على قسط من الراحة ثم يواصل لمدة ٢٤ ساعة ويتم قياس المسافة التى قطعها بواسطة حكام مضمار العدو) .

وفى سباق الـ ٢٤ ساعة . بما فى ذلك فترات الاستراحة . كم برأيك المسافة التى نجح " كولينز " فى قطعها ؟

لقد حقق رقما جديدا غير مسبوق فى المملكة المتحدة بعد أن نجح فى قطع مسافة ١١٧ ميلا أى مسافة ما يقرب من خمسة سباقات ماراثون دفعة واحدة !

ومع نهاية كل سباق من مثل هذه السباقات الكبرى يكون خط النهاية محتشدا بالأطباء وإخصائيي العلاج البدني والمدلكين وكل أصناف البشر لتدارك أية عواقب قد تنجم عن هذا الجهد البدني البالغ والضغوط التي تحملتها أجسام المتنافسين . وقد كانت من الأمور المثيرة للضحك أن " كولينز " دأب على إجابة واحدة عند طرح السؤال التالي عليه فور وصوله إلى خط النهاية وهو مازال محتفظا بتوازنه الرائع : "هل تريد شيئا ؟ " أجل كوبا من العصير من فضلك ! " .

هناك نقطة أود الإشارة إليها في قصة " باول كولينز " وهو أنه قد ساعدني في مجال عملي ! بسبب افتقاري إلى الاتزان السليم : أصبت في أسفل ظهري في صالة الألعاب عندما قمت بحمل بعض الأوزان الثقيلة . أخبرني العديد من الخبراء (كما كان الحال بالنسبة لصوت " ألكسندر ") أنه ليس هناك علاج شاف لهذا لأنه المزعج الدائم لأنني قد أصبت ظهري بضرر غير قابل للشفاء .

ثم نصحني البعض بعدها بالذهاب إلى " باول كولينز " الذي كان يعطي في هذا الوقت دروسا في الاستقامة والاتزان وكيفية التحرك والعدو بتطبيق تقنية " ألكسندر " .

بعد أن كشف لي عن بعض العادات البدنية السيئة الكبيرة المريعة التي كنت قد سمحت لهيئتي بالاعتياد عليها ؛ وشرح لي كيف أن معظم ما أشعر به من ألم كان يرجع إلى هذا الضغط المتواصل الذي كنت أكبل به جسمي . وبمساعدتي على استعادة هيئتي المستقيمة ثانية ؛ قادني " كولينز " إلى التحرر التام من كل الآلام ؛ وتمتعت بذلك بشفائي التام الذي بقي متوقفا على مدى عام كامل .

وخلاصة القول هي ، كما رأينا ، أن الاتزان المثالي هو التوازن الكامل للجسم [illegible] كل الأنظمة الهيكلية والعصبية والعضوية للجسم في حالة استقامة صحيحة . [illegible] خاصة يجب أن نوليها للرأس والعنق والعمود الفقري والقدمين [illegible] لأنها من الناحية البدنية والمرونة والعضلات [illegible] للتوازن " ولعل هذا هو السبب الذي يجعل الاتزان [illegible]

إن الاتزان السليم هو الذى يسمح برشاقة الحركة والتدفق الطبيعى لكل الطاقات فى كل أنظمة الجسم . هذا هو ما يوصف عادة بـ "حالة الراحة المتوازنة" وهو الوضع الذى يسمح للجسم- بغض النظر عن وضعه- أن يبقى متيقظا ومستعدا للنهوض النشط والتحول إلى وضع الحركة من وضع اللاحركة والانتقال من أى نشاط إلى أى نشاط آخر ؛ مهما كان هذا النشاط .

هناك مثال آخر للاتزان السليم أثناء الحركة وهو البطل الرياضى الممارس البدنى . إن مثل هؤلاء الأشخاص الذين ينتمون إلى هذه الفئة يوصفون عادة بـ " الشموخ " و " الأناقة " و " الطبيعية " و " التحرر " و "الرقى " . إن هذه الكلمات هى انعكاس للاستجابة الطبيعية للعقل فى رؤية هذه الحالة *الطبيعية* للاتزان .

هناك مثال بارز يمكن أن نسوقه في هذا السياق وهو مثال بطلة العدو السريع الجامايكية " ميرلين أوتى " . شاركت هذه البطلة فى المسابقات الإقليمية القومية والبطولات العالمية والأوليمبية لأكثر من ٢٠ عاما فى نوع من أنواع الرياضات التى يكون عمر البطل الرياضى فيها محدودا للغاية . وبخلاف غيرها من البطلات ؛ بقيت هذه البطلة بلا إصابات تقريبا طوال فترة ممارستها لهذه اللعبة وهو أمر مثير للدهشة . لماذا ؟ لأنها واحدة من القلائل الذين يجرون باستقامة رائعة فى الجسم مما يحد بدرجة كبيرة من احتمالات الإصابة فى كل تدريب أو بطولة .

الشكل رقم ٢٣ : الوقفة الصحيحة

يبدو من الواضح هنا أن " ميرلين " قد اكتسبت شهرتها ليس فقط بسبب أناقتها وشموخها أثناء العدو وإنما أيضا بسبب تفكيرها الإيجابى . هناك علاقة متبادلة حميمة تربط بين هذين العنصرين كما سوف يتبين لك من خلال تدريبات الاتزان .

إن الاتزان الجيد هو مفتاح أساسى للحفاظ على اللياقة والصحة البدنية وتنميتها .

كما أنه يحمل فى طياته إيحاءات اجتماعية أكثر اتساعا .

يكشف " مايكل جى .جيلب " . أحد خبراء العالم فى الاتزان وأحد معلمى تقنية " ألكسندر " . عن البحث التالى المثير للاهتمام عن الاتزان وأثره على الآخرين .

طُلب من مجموعتين من الأشخاص ؛ إحداهما تشمل عدداً من النشالين المحكوم عليهم بالسجن والأخرى تشمل مدرسى رقص واتزان ؛ مراقبة أفلام لأناس يمشون فى شوارع " نيويورك " .

طلب من النشالين منح هؤلاء المشاة درجات تتراوح بين صفر و١٠ . صفر هى إشارة للشخص الأكثر سهولة فى النشل حتى أن النشال لن يتوانى عن سرقته حتى إن كان قد أقسم ألا يعود للنشل ثانية . أما رقم عشرة فهو إشارة إلى الشخص الذى سيكون بمثابة مهمة تحمل الكثير من المجازفة بحيث لن يجرؤ النشال على الاقتراب منه حتى إن كان يتضور جوعا هو وأفراد أسرته جميعا .

وطُلب من مدرسى الرقص والاتزان تصنيف الأشخاص بناء على نفس المقياس من صفر إلى عشرة بحيث يشير رقم صفر إلى الشخص الأكثر فقداناً للتوازن والاستقامة بينما يشير رقم ١٠ إلى الاتزان الفائق .

عند مقارنة النتائج مع بعضها البعض ؛ وجد أن هناك علاقة متبادلة إيجابية تتعدى الـ ٨٠ بالمائة بين الشخص الأكثر سهولة فى النشل والأكثر فقداناً للاتزان والتوازن !

بغض النظر عن قوة ومظهر وحجم أو وزن الشخص ؛ كان النشال ينظر إلى الشخص الأكثر توازنا بأنه الأخطر بغض النظر عن أية متغيرات .

الآن بعد أن أصبحت أكثر إدراكا لأهمية الاتزان الكبيرة وتأثيرها على لياقتك البدنية الشخصية وصحتك : كيف يمكن أن تصون هذا الاتزان وتحسنه ؟ اكتشف ذلك من خلال تدريبات الاتزان !

تدريبات الاتزان

١. التفت إلى اتزانك

نمّ إدراكك والتفاتك إلى مدى جودة اتزانك أثناء مزاولة الأنشطة اليومية مثل السير والعدو والجلوس والوقوف والانحناء والرفع وتناول الطعام وغسيل الأسنان والتحدث فى الهاتف والاستماع وقيادة السيارة وخاصة أثناء كل أنواع التمرينات البدنية . اطرح كل الأسئلة التالية فى عقلك :

- هل أنا منحن ؟
- هل عنقى متجمد ؟
- هل ألقى برأسى إلى الخلف أم أحنيه إلى الأمام ؟
- هل أرفع كتفى بلا داع ؟
- هل أغلق أية مفاصل ؟
- هل أدفع فخذى إلى الأمام وترقوة ظهرى إلى الداخل ؟
- هل أتنفس بعمق وحرية وانتظام أم بطريقة ضحلة ومتهدجة وضيقة ؟

كلما لاحظت أنه بوسعك أن تحسن من استقامة قامتك : لا تسع إلى تطويع نفسك مباشرة بواسطة عادات التفكير القديمة . توقف للحظة ثم طبق تقنيه " ألكسندر " المبدئية فى الهيئة واحرص على تحرير رقبتك ثم رفع رأسك إلى " أعلى " ثم ظهرك بحيث يبقى مستقيما ومتسعا . عندما تطبق التحكم المبدئي يجب أن تركز بشكل خاص على مناطق التوتر التى هى مفاصلك وأنفاسك .

تذكر . فكر في جسمك !

٢. ابحث عن نماذج الاتزان الجيد

ابحث دائما عن أمثلة للأشخاص والحيوانات التى تعكس الاتزان الممتاز . اطبع هذه الصور بشكل دائم فى عقلك وابن عادة جديدة جيدة خاصة بتصور ورؤية الاتزان . اسمح لنفسك بأن تكون متزنا ؛ تماما مثل هذه النماذج .

قد تجد أنه من المفيد أن تلتقط بعض الصور لهؤلاء الأشخاص وهذه الحيوانات مثل كبار الراقصين والقطط الكبيرة وأن تعلقها بحيث تبقى تذكرة دائمة لنوعية الاتزان التى تهدف إليها .

٣. طبق صيغة تيفكاس للنجاح

قلد " ألكسندر " ؛ وقف أمام المرآة وانظر إلى هذا الشخص الذى يقف أمامك . اسع بموضوعية إلى اختبار ما تراه أمامك فى المرآة . هل رأسك مستقيم تماما أم أنه منحن فى أى اتجاه آخر فوق عمودك الفقرى . هل هناك كتف أعلى من الكتف الآخر (وهو ما ينطبق عادة على معظم الناس !) هل ذراعاك متساويتان عند الجانبين . هل هناك مفصل " متيبس " ؟

عندما تحصل حواسك على هذه الاستجابات ويقوم عقلك باختبارها ؛ توقف واسمح. كما فعل " ألكسندر " . لاتزانك المثالى الطبيعى أن يعيد تقديم نفسه إليك .

٤. اكتسب هواية الاتزان الجيد

فكر فى اكتساب هواية أو هوايات جديدة وهى تشجيع الاتزان الجيد . هناك عوامل مساعدة يمكن أن تفيدك كثيرا فى هذا الصدد تشمل اليوجا والرقص والأيكيدو وخاصة تقنية " ألكسندر " .

٥. تدريب الصوت والاتزان

تدرب - ثانية - أمام المرآة واقرأ لنفسك ، أنصت بإمعان إلى نغمة صوتك الذاتى ، واصل القراءة بينما تحرك رأسك فى كل الاتجاهات ؛ قلص أو حرر عضلات عنقك وحلقك ثم اثنها ثم قف منتصبا فى جمود ثم التقط أنفاسا قصيرة واستشعر فى كل وضع تأثير هذا التغير على هيئتك . استمتع بهذه اللعبة وتسلَّ بها . فى كل هذه الأوضاع ؛ استمع إلى التغير الذى يطرأ على صوتك وثانية طبق صيغة النجاح تيفكاس واحصل على المردود واختبره بشكل دائم واسع للضبط وسر نحو النجاح . إنه تدريب رائع يمكنك أن تمارسه مع أفراد أسرتك وأصدقائك .

٦. استغل الجاذبية لكى تمنحك دفعة

استخدم الجاذبية الأرضية على أساس يومى باعتبارها مقوما لعمودك الفقرى ومدرسا لتقنيات " ألكسندر " ، ومدربا وقائدا للاسترخاء . مارس تدريب الاستلقاء الأرضى الخاص بالاتزان الذى صمم اعتمادا على مساعدة الجاذبية لتقوية وتقويم أى اعوجاج أو ثنيات نشأت بسبب الافتقار إلى الهيئة الصحيحة أثناء ممارسة الأنشطة اليومية . إن كل ما تحتاجه هو القليل من التدريبات فى مكان هادئ نسبيا وأرضية مريحة وكتاب يصل سمكه إلى بوصة أو بوصتين وفترة زمنية من خمس إلى عشر دقائق . وهذا التدريب يجرى كالآتى :



الشكل رقم ٢٤ :
تدريب الاستلقاء للاتزان

(أ) ابدأ بوضع الكتاب على الأرض . قف بعيدا عن الكتاب مع ترك مسافة تساوى طول جسمك وباعد بين القدمين مسافة كتلك التى تفصل بين الكتفين . ضع يديك بلطف فى اتجاه جانبيك مستشعرا وزن الجاذبية وانظر أمامك فى استقامة . توقف لبضع دقائق لتختبر اتزانك وتنفسك واسترخاء كل مفاصلك .

(ب) فكر فى التحكم الأولى وحرر عنقك بحيث يتحرك رأسك إلى الأمام والخلف وبحيث تسمح للجذع بالتحرك طولا وعرضا . تنفس بحرية واستمر تواصل قدميك بالأرض ولاحظ ـ خاصة إن كنت واقفا أمام المرآة ـ المسافة بين قدميك وقمة رأسك . أبق عينيك مفتوحتين ومتيقظة وأنصت إلى الأصوات التى تحيط بك .

(ج) تحرك بسهولة وأناقة واثن كاحلك ومفاصل ركبتك وفخذك بينما تنحنى إلى أسفل لكى تجلس على الأرض . تنفس الزفير بينما تفعل ذلك . ادعم نفسك بتثبيت يديك خلفك : ضع قدميك على الأرض أمامك مع ثنى الركبتين . بينما تواصل التنفس بسهولة . هناك طريقة أخرى للوصول إلى الأرض وهى أن تضع إحدى ساقيك إلى الخلف ثم تثنى الركبة بحيث تكون جالسا فوقها . انطلاقا من هذا الوضع ؛ تحرك برفق إلى وضع الجلوس واستمر .

(د) حرك رأسك بحيث تواصل التحرك إلى الأمام وإلى أعلى لكى تتأكد من أنك لا تصلب عضلات عنقك ولا تجذب رأسك نحو الخلف . ثم حرك عمودك الفقرى برفق إلى الخلف بطول الأرض شيئا فشيئا إلى أن تضع رأسك فوق الكتاب . يجب أن يكون الكتاب موضوعا بحيث يدعم رأسك في الموضع الذى سينتهى عنده عنقك ويبدأ عنده رأسك . إن الهدف من وراء استخدام الكتاب هو أن تسمح للجاذبية شيئا فشيئا بأن تعمل على إطالة عنقك أثناء استلقائك فى هذا الوضع . احرص على ألا يكون الكتاب بالغ الارتفاع حتى لا يشد عنقك على نحو يمكن أن يضر به ولا تتحرك ببطء شديد بحيث تحرم عنقك من فرصة التمدد .

فى هذا الوضع يجب أن تبقى قدماك مثبتتين فوق الأرض على أن تشير الركبتان إلى السقف بينما تبقى اليدان مثبتتين برفق فوق الصدر . حمِّل كل وزن جسمك على الأرض بحيث تدعمه تماما .

(هـ) بما أن تصل إلى هذا الوضع ؛ فإن كل ما تحتاجه هو أن تسمح لمعلمك ومرشدك والجاذبية أن يؤدى كل منهم عمله . بينما تحصل على الراحة سوف تقوم الجاذبية بإطالة عمودك الفقرى وسوف تسمح لأعضائك بأن تستمتع بالمساحة الكاملة لجذعك وسوف تعيد تصويب استقامة الجذع وتزيد من سهولة التنفس شيئا فشيئا وتعمل على استقامة الكتفين وتمدد العنق وتحرره .

(و) اختبر كل جزء من أجزاء جسمك . يجب أن تلتفت بشكل خاص إلى الأرض التى تدعم ظهرك بالكامل بينما " ينصهر " الاثنان فى حالة من الإطالة والاتساع .

(ز) أثناء القيام بهذا التدريب ؛ يمكنك أن تكرر على نفسك بعض عوامل شحذ العقل واستغلال هذه الفرصة لبناء ما وراء التفكير الإيجابى الجديد الجيد وعادات الهيئة السليمة . أثناء التدريب يكون أيضا من الأفكار الجيدة أن تبقى عينيك مفتوحتين ؛ حيث إن هذا سوف يبقيك متيقظا وسوف يحول دون تحولك عن الهدف ! ومع ذلك ؛ إن شعرت برغبة فى إغماض عينيك ؛ فافعل ما يحلو لك .

(ح) بعد أن تحصل على قسط من الراحة وبعد أن تشعر بأن جسمك قد أصبح أكثر استقامة ؛ تكون بذلك على استعداد للنهوض ثانية . يمكنك أن تفعل ذلك بشكل شامخ وأنيق أيضا ؛ احرص أثناء العودة إلى وضع الوقوف على الحفاظ على الوضع المستقيم المفتوح الذى ساعدتك الجاذبية على استعادته .

لكى تنتقل انتقالا سلسا بين هذا التدريب ووضع الوقوف ؛ أولا قرر التوقيت الذى سوف تتحرك فيه ثم تحرك برفق إلى الأمام محافظا على حسك الجديد للتكامل والتمدد والاتزان . تحرك بسهولة ويسر نحو وضع الزحف ثم على ركبة واحدة على أن يكون الرأس قائد الحركة ثم عد إلى وضع الوقوف .

لا تهرع ثانية إلى عاداتك القديمة وهيئتك السابقة ! تمهل للحظة ؛ وفكر فيما يجب أن تفعله . وثانية ؛ استشعر قدمك على الأرض وراقب المسافة التى تفصل بين قدميك وأعلى رأسك . قد تندهش إن علمت أن المسافة قد ازدادت اتساعا ! اختبر استقامة هيئتك الجديدة ونظم نفسك . بينما تتحرك فى شموخ لمزاولة أنشطتك اليومية الطبيعية ؛ فكر فى الحفاظ على هذا الاتزان وهذه الهيئة التى ساعدتك صديقتك الجاذبية على استعادتها فى " موضعها السليم " .

٧. الخيال وجسمك

لكى نبرهن بشكل صريح على تأثير المزاج والتفكير الإيجابى أو السلبى على الهيئة ؛ مثّل ووظف كل *قدراتك* فى تخيل المشهدين التاليين :

(أ) اجلس أمام المرآة وتصور أن اليوم كان أسوأ أيام حياتك . مع تصور كل شىء مفزع من الأشياء التالية ؛ مثّل وجسد هيئة أى إنسان عند تلقى كل خبر من الأخبار المؤسفة التالية . فى هذا اليوم تكتشف :

(i) أنك أفلست .

(ii) أنك مصاب بمرض وسوف يعوقك عن الحركة لمدة عام كامل .

(iii) أن الشخص الذى تحبه لا يبادلك الحب .

(iv) أن صديقك الحميم قد كذب عليك وخانك .
(v) أنك فصلت من عملك .
(vi) أن فريقك المفضل خسر فى النهائى .
(vii) أن التوقعات الجوية مريعة !

عندما تصل إلى هيئتك النهائية : فكر فى كل هذه الأحداث المريعة وتصورها وكأنها حقيقة واقعة ؛ اترك لهيئتك العنان ودعها تتفاعل وتتدهور مع الأحداث ثم اختبر خطوة بخطوة كل جزء من جسمك . استشعر كل جزء من جسمك ومدى قدرته على العمل بكفاءة فى ظل الوضع الجديد . اختبر أيضا معدلات طاقتك ورغبتك فى الإبداع وحل المشكلات . يجب . فى هذه الحالة . أن تكون مكتئبا بكل ما تحمله الكلمة من معانٍ . لقد أحدثت أفكارك تحولا كاملا فى كل جزء من أجزاء جسمك . إن أفكارك هى تعبير لما وراء التفكير السلبى . لقد استحوذت عليك تماما وأثرت على اتزانك البدنى والذهنى .

(ب) تصور أن اليوم هو أفضل أيام حياتك . مع تصور كل خبر من الأخبار السعيدة التالية : جسِّد استجابة جسمك مع كل تصور :

(i) علمت لتوك أنك قد كسبت فى مسابقة كبرى
(ii) يخبرك طبيبك أنك تتمتع بصحة طبية تفوق أي وقت مضى فى حياتك وأنك من بين أفضل ١ بالمائة على مستوى اللياقة
(iii) يخبرك الشخص الذى تحبه والذي لم تكن واثقا من حبه أنه يبادلك حبا بحب وأنه كان يخفى هذا الحب على مدى سنوات . إنه يرى أنك أعظم شخص قابله فى حياته
(iv) يؤكد لك صديقك المقرب من خلال مجموعة من الأفعال والتصرفات أنه متفانٍ فى صداقته ومساندته لك
(v) تحصل على ترقية طالما تمنيتها فى مجال عملك
(vi) يفوز فريقك الرياضى المفضل بالكأس

(vii) تشير النشرة الجوية إلى أن التوقعات على المدى القريب والبعيد تتوافق مع كل ما تتمناه !

مع نهاية هذا التدريب : إن كنت مازلت جالسا : سوف تجد نفسك على الأرجح تهب واقفا فى سعادة وأنت فى حالة من الانشراح البدنى والعقلى وسوف تجد كل حواسك فى حالة تأهب . إن كنت قد مثلت جيدا فسوف تبدو أشبه بشخص فاز ببطولة العالم لتوه وسوف تجد ذراعيك مفتوحتين وكل جزء فى جسمك منتفضا إلى أعلى فى استقامة !

إنه ما وراء التفكير الإيجابى !

من هذا التدريب يمكنك أن تتبين أن أحد أهم عوامل تطوير الاتزان المثالى هو الحالة الداخلية للتفكير . فكر تفكيرا سلبيا وسوف تجد أن اتزانك قد تأثر سلبيا بهذا التفكير ؛ فكر جيدا وسوف تجد اتزانك يزدهر بشكل طبيعى .

إليك فيما يلى بعض عوامل شحذ العقل التى سوف تساعدك على اكتساب عادات تفكير جيدة جديدة سوف تساعدك بشكل تلقائى على تحسين اتزانك . إنها عوامل شحذ مزدوجة الأثر حيث إنها تشمل بعض الأفكار التى تحفز ما وراء التفكير الإيجابى وتعمل بشكل مباشر على تحسين استقامة الجسم .

عوامل شحذ العقل

١. أوضاع جسمى وتحركاتى تزداد استقامة وشموخا ويسرا وسهولة .
٢. أحرك عنقى فى حرية بحيث أتمكن من تحريك رأسى إلى الأمام والخلف وطولا وعرضا .
٣. أنفاسى مسترخية وعميقة ومنفتحة وحرة . فأنا أقلد بانتظام هؤلاء الأشخاص والحيوانات التى تتمتع بالاتزان الجميل .
٤. أنا دائما فى حالة من الإدراك والتركيز المسترخى .

٢. التدريبات واللياقة البدنية

فى بداية القرن الحادى والعشرين ؛ اشترك ١٤,٠٠٠ طفل تتراوح أعمارهم بين ٨ و١٢ عاما فى دراسة لبيان أثر التمرينات على الأداء الدراسى . وقد خلصت الدراسة إلى أن التلاميذ الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم كانوا الأفضل فى المهارات التعليمية الثلاث أى القراءة والكتابة والحساب . حيث حقق الأطفال الذين يمارسون الرياضة أو أى نشاط بدنى قوى ثلاث مرات أسبوعيا نتائج جيدة فى الاختبارات .

هناك نتيجة أخرى كشفت عنها الدراسة وهى أن ٧٩ بالمائة من الأطفال الذكور الذين حققوا نتائج تفوق المتوسط فى الاختبارات الإنجليزية القومية كانوا يمارسون الرياضة ثلاث مرات على الأقل أسبوعيا . أما الأطفال الذين حققوا نتائج تقل عن المتوسط فقد وجد أن ٢٨ بالمائة منهم فقط هم الذين يمارسون الرياضة بنفس القدر .

وتعلق " أنجيلا بلدينج " التى قادت هذه الدراسة قائلة :

" هناك علاقة وثيقة تربط بين ممارسة الرياضة النشطة ثلاث أو أربع مرات أسبوعيا والتقدم الدراسى . ترى الأبحاث الجارية على نشاط العقل أن السر قد يكمن فى أن عقول مثل هؤلاء الأطفال النشطاء تحصل على نسبة أكبر من الأكسجين بفضل هذا النشاط . لذا تكون عقولهم أكثر استعدادا لتقبل واستقبال المزيد من الأشياء الجديدة . "

مجموعة متنوعة من الدراسات المتعلقة بالتدريبات والصحة

- أظهرت الأبحاث التى أجريت فى جامعة " كوين " فى " بلفاست " . و جامعة " جلاسجو " أن شخصا من بين كل ثلاثة أشخاص يكون عرضة للأزمات القلبية بسبب عدم ممارسة ما يكفى من تدريبات تنشيط الدورة الدموية فى القلب .
- وجدت إحدى الدراسات التى أجريت على ١٣ ألف شخص على مدى ثمانى سنوات فى " جمعية القلب الأمريكية " أن الأشخاص الأقل لياقة من بين اللائقين رياضيا

يتمتعون بحالة نفسية تفوق الأكثر لياقة بثلاث مرات .

- قام مستشفى النساء فى " بريجهام " فى " بوسطن " و " ماساشوسيتس " بدراسة ٨٥ ألف سيدة على مدى ١٤ سنة . وخلصت الدراسة إلى أن ممارسة الرياضة لمدة ساعة واحدة يوميا تقلل من فرص الإصابة بسرطان الثدى بما يزيد على ٢٠٪ .
- وجد الباحثون فى جامعة " تشانج جانج " فى " تايوان " أن الرجال الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم تقل لديهم فرص الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٨٢ بالمائة أقل من الرجال الخاملين .

" ثبت أن الرجل الذى يمارس الرياضة خمس مرات أو أكثر أسبوعيا تقل لديه فرص الإصابة بالسكر بنسبة ٤٢ بالمائة أقل من الشخص الذى يمارس الرياضة بقدر أقل . "

مجلة التايمز : السبت : نوفمبر ٢٥ : ٢٠٠٠

اكتشاف اللياقة الجديدة !

فى النصف الثانى من القرن العشرين توصل الباحثون إلى اكتشاف جديد عن طبيعة اللياقة البدنية الحقيقية .

ترجع القصة إلى طبيب شاب نابغ وهو الدكتور " كينيث كوبر " . كان الطبيب نفسه رياضياً كبيراً وعداءً وكان قد تخرج فى كلية طب " هارفارد " للصحة العامة وكان يعمل فى كلية سلاح الطيران فى قسم طب الفضاء فى " تكساس " .

وفى منتصف الستينات من القرن العشرين ؛ بدأ الدكتور " كوبر " يجرى تحقيقاته وأبحاثه حول " حقيقة اللياقة والصحة البدنية " وشملت الدراسة التى قام بها أكثر من ٢٥ ألف شخص كان من بينهم الموظفون ورجال الطيران والطيارون ورجال الفضاء والأبطال الرياضيون وغير الرياضيين والنشطاء وغير النشطاء والأصحاء وغير الأصحاء والرجال والنساء . كان البحث من بين أكبر المشاريع البحثية على الإطلاق فى مجال الصحة البدنية .

قدمت الدراسة معلومات غزيرة وبيانات غير مسبوقة عن كيفية ممارسة الرياضة ونوعية التدريبات وكيفية تأثير الممارسة أو عدم الممارسة الرياضية على الجسم البشرى. وقد أظهر البحث أن الأفكار التقليدية الخاصة بالجسم الصحى اللائق كانت تفتقد مركبا حيويا وهو *التدريبات البدنية* ، وهى أى تدريب يحفز وينشط القلب والرئة لمدة زمنية تكفى لإحداث تغيرات ملحوظة ومفيدة فى الجسم . تشمل التدريبات البدنية التقليدية المشى والعدو والسباحة وركوب الدراجات والتجديف .

إن التدريبات البدنية تبنى همتك ومثابرتك لأنها تجبر قلبك على ضخ المزيد من الأكسجين المانح للحياة والذى يحمل الدم إلى كل عضلات وأعضاء الجسم بما فى ذلك العقل .

واللياقة البدنية هى اللياقة العامة التى يطلق عليها عادة اسم " لياقة المثابرة " أو " القدرة على بذل الجهد " أى قدرتك على أداء عمل ممتد بدون الشعور بتعب . وهو ما يرتبط على نحو ما بالقوة العضلية للجسم ويرتبط بدرجة *أكبر* بالصحة *العامة* للجسم وصحة القلب والرئة وجهاز القلب الوعائى بشكل عام وغيره من الأعضاء بما فى ذلك العضلات .

تأثير التدريب

عندما تمارس التدريبات البدنية ؛ يعمل التدريب على إحداث تغيرات فى عدة أجهزة وأعضاء فى الجسم . وهو ما يطلق عليه اسم "تأثير التدريب " . يجب أن يكون التدريب مكثفا وممتدا إلى الحد الذى يجبر الجسم على إحداث تغيرات للتعامل مع الجهد الإضافى الذى تفرضه عليه.

إن التدريبات البدنية تحدث تأثيرا يزيد من قدرة الجسم على استخدام الأكسجين .

١. فهى تحسن من حجم وقوة وكفاءة ضخ القلب . هذا يعنى أنه مع كل دقة من دقات القلب ؛ يندفع المزيد من الدماء فى كل أجزاء الجسم . مما يحسن من قدرتك على نقل الأكسجين الواهب للحياة من الرئة إلى القلب ومن ثم إلى باقى أجزاء الجسم كله .

٢. تقوى عضلات التنفس . مما يعمل على الحد من مقاومة تدفق الهواء ويسهل التنفس ومن ثم يسهل التدفق السريع للهواء داخل وخارج الرئة .

٣. تضبط العضلات فى كل أنحاء الجسم . مما يحسن الدورة الدموية بشكل عام ويقلل من ضغط الدم وجهد العمل على القلب .

٤. تزيد من الكم الإجمالى للدم فى الدورة الدموية داخل الجسم ويزيد من كفاءة الدم فى حمل ونقل الأكسجين .

يمكن أن نجمل كل ما سبق فى أن *الجسم من الداخل* هو الذى يجب أن يكون لائقا وهو ما يمكن إنجازه بزيادة قدرة الجسم على الحصول على كم أو نسبة أكبر من " وقوده " الأساسى الذى هو الأكسجين .

يختلف الأكسجين تمام الاختلاف عن غيره من مصادر الطاقة البدنية الأساسية الأخرى ؛ أى التغذية والغذاء لأنه - بخلاف الطعام - ليس قابلا للتخزين . ولذا فنحن بحاجة دائمة إلى تجديد الوارد من الأكسجين وهو ما يفسر سبب استنشاقنا وزفيرنا للهواء فى كل دقيقة من حياتنا قد تفكر فى أن كل ما تحتاج إليه إذن للحصول على مزيد من الأكسجين هو ببساطة أن تزيد من عدد مرات التنفس ! ولكن هذا ليس صحيحا . إن كان جسمك غير صحى وقاصراً فلن يملك ببساطة القدرة على الحصول على ما يكفى من الأكسجين لتلبية الاحتياجات الضرورية لكل أجزاء الجسم . تلك المناطق والأطراف اللانهائية فى جسمك التى يخزن فيها الطعام . عندما يلتقى الأكسجين بالغذاء المخزن ؛ يتحد الاثنان معاً لتوليد الطاقة اللازمة لصحتك ولياقتك وبقائك .

حتى عندما يكون جسمك فى أقل معدلات نشاطه ؛ أى أثناء النوم مثلا ؛ فهو لا يتوقف عن نقل الأكسجين لكى يساعد على حرق الغذاء الذى يمنحك الطاقة اللازمة للبقاء أثناء الليل . فأنت عندما تكون نائما تبقى حتى فى هذا الوضع بحاجة إلى طاقة لكى يواصل قلبك خفقانه ، ودورتك الدموية وظائفها المتواصلة فى الصيانة والإصلاح ، وجهازك الهضمى عمله فضلا عن الحفاظ على كل التوازنات الكيميائية التى تحافظ على استقرار درجة حرارة الجسم وعمل الرئة التى ربما تكون حتى بحاجة إلى مزيد من الطاقة لكى تحافظ

على كل هذه العمليات الحيوية (التى تمثلك أنت شخصيا !!) وتبقيك على قيد الحياة .

أنت فى هذه الحالة تعمل وفق *الحد الأدنى* للمتطلبات . بالنسبة للشخص الخامل ، تقترب *المتطلبات الدنيا* كثيرا من *القدرة القصوى* !

أما بالنسبة للشخص اللائق بدنياً فإن الجسم يستطيع ببساطة أن يلبى المتطلبات الدنيا كما يمكن أن يتعامل بنفس البساطة مع الأنشطة البسيطة نسبيا التى تصبح أكثر إجهادا بمرور الوقت .

كيف إذن تصل إلى مستوى اللياقة البدنية الفائق ؟ وهل هناك صيغة لتحقيق ذلك ؟ أجل هناك صيغة !

الصيغة البدنية الصحيحة

هى صيغة بالغة البساطة والسهولة من حيث التطبيق وسوف تحقق لك تحسنا شاملا ملحوظا وهائلا على مستوى الصحة والحيوية .

لكى تصبح وتبقى لائقا بدنياً (أى لائق أكسجينيا) أنت بحاجة لممارسة الرياضة أربع مرات أسبوعيا فقط لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة فى كل مرة (أى حتى أقل من الوقت الذى كان يجب عليك أن تقضيه للعناية بتمثالك السحرى !)

أما أشكال التدريبات التى سوف تساعدك على بلوغ مستوى اللياقة المطلوب والتى سوف تشعر عند ممارستها جيدا بالمتعة والسعادة فهى تشمل السباحة والمشى السريع طويل المدى والعدو والتزلج والرقص والتجديف والعلاقة الزوجية الحميمة واستخدام نطاق واسع متزايد من أجهزة التدريب التى تحاكى هذه الأنشطة .

يجب أن تبدأ كل جلسة تدريبات بخمس دقائق إحماء يليها ٢٠ دقيقة من تدريبات اللياقة العنيفة يليها خمس دقائق من التبريد يليها خمس دقائق استطالة . أما فترة الإحماء فهى تحقق هدفا حيويا وهو إيقاظ الجسم وتنبيهه للتدريبات القادمة . وفترة التبريد تضمن الانتقال السلس من مرحلة التدريبات العنيفة إلى النشاط العادى .

عندما تواصل أداء التدريبات العنيفة لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة : هناك إشارة يتم إرسالها إلى المخ تحذره من خطورة نفاد الأكسجين . إنها إشارة تهدد الحياة ! والنتيجة هى

إشارة " إنذار بالغ الخطورة " يتم إرسالها إلى كل أنظمة وأجهزة الجسم تقضى بضرورة " العمل الدؤوب " للتواؤم مع المتطلبات المتزايدة . لذا فإن ممارسة النشاط لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة يعتبر من الأمور بالغة الأهمية . لأنك إن تدربت لمدة ١٠.١٥ دقيقة فقط فى الجلسة الواحدة ؛ فإن عقلك وجسمك سوف يقولان عبارة أشبه بالتالية : " إن الأمر يسير ولن يدوم طويلا ، إذن ليس هناك داع للتغيير " .

إن هذه القدرة التى تتمتع بها أجهزة جسمك على التكيف مع الضغوط هى التى تمثل أساس تدريبات اللياقة كما سوف ترى من خلال الجزء الذى يتناول بناء القوة فى هذا الفصل وتدريبات تنمية العضلات .

أثناء فترة التدريبات العنيفة ؛ يجب أن يحافظ قلبك على معدل نبض يتراوح بين ١٢٠-١٨٠ دقة فى الدقيقة الواحدة (تبعا لسنك وحالتك البدنية الحالية) . يفضل ممارسة تدريبات اللياقة مرة واحدة يوما بعد يوم كما يجب المناوبة فيها بين تدريبات الاتزان والمرونة والقوة .

عندما تمارس تدريبات اللياقة ؛ فإن الجدول التالى سوف يكون بمثابة مرشد عام يعرفك بمعدلات النبض التى سوف تصل إليها مع زيادة تكثيف الجهد :

ميزان الجهد	معدل النبض
١- خفيف إلى أقصى حد	أقل من ٩٠
٢- خفيف للغاية	٩٠
٣- خفيف	١٠٠
٤- خفيف إلى حد معقول	١١٠
٥- وسط بين الخفيف والعنيف	١٢٠
٦- عنيف نوعا ما	١٣٠
٧- عنيف	١٤٠

٨- عنيف للغاية	١٥٠
٩- عنف إلى أقصى حد	١٦٠

إن تأثير الحد المعتدل المتوسط فى الرياضة على الجسم والعقل يعتبر مذهلا .

تدريب الجسم يساوى تدريب العقل

توصل " رودنى سواين " وزملاؤه فى جامعة " ويسكونسين " فى " ميلووكى " إلى بعض النتائج المدهشة بشأن سرعة تكيف العقل على نحو إيجابى مع التدريبات بغض النظر عن السن .

أثبتت الدراسات التى أجريت سابقا أن صغار الحيوانات تنبت أوعية دموية فى العقل بعد ممارسة التدريبات العنيفة . حامت الشكوك حول إمكانية حدوث ذلك فى وقت متأخر عن هذه المرحلة العمرية (أى السن المبكرة) . فتواصل البحث لإثبات ذلك وقام " سواين " وزملاؤه باختبار عقول فئران متوسطة الأعمار ؛ كان بعضها يقوم والبعض الآخر لا يقوم بتدريبات اللياقة البدنية الخاصة بالفئران .

وجد أن الفئران التى لم تمارس التدريبات لم تحقق أى تغير فى العقل . أما الفئران التى مارست تدريبات اللياقة البدنية فقد حققت تغيرا وزيادة هائلة فى كثافة الأوعية الدموية فى بعض مناطق فى العقل المرتبطة بهذه التدريبات . ولكن الشيء المذهل فى هذه النتائج هو *"أن كل التطورات حدثت فى الثلاثة الأيام التالية لبداية ممارسة تدريبات اللياقة البدنية ."* كما ذكر " سواين " . *" إن هذا يثبت أن العقل يمكن أن يصنع تغيرات سريعة فى الوارد الأكسجينى " .*

يرى " سواين " أن رفع الخلايا العصبية للقشرة المخية لمعدل نشاطها حتى ولو بنسبة بسيطة للتواؤم مع التدريبات المبذولة هو ما يزيد من الحاجة للعناصر الغذائية والأكسجين . إن إدراك هذه الحاجة هو ما يدفع المخ إلى استخدام فائض الطاقة الناجم عن تدريبات

اللياقة البدنية لخلق المزيد من الشعيرات الدموية لتوصيل العناصر الغذائية والأكسجين الإضافى إلى مناطق العمل الجديدة فى المخ .

ولعل من المثير للاهتمام - خاصة فى سياق هذا الكتاب - أن نشير إلى أن " سواين " يعتقد أن التدريبات الإدراكية (أى أنشطة الرياضة الذهنية والتفكير) سوف تعمل على الأرجح على تنشيط تكون أوعية دموية جديدة فى " مناطق التفكير " فى المخ .

والحقيقة المشجعة هى أن الحيوانات التى شهدت هذه الزيادة بدأت تجرى ثلاث مرات أكثر يوميا مما يوحى بأن العقل والجسم كانا يتعاونان لضمان إمداد المزيد من هذا " العقار " الجديد الذى هو الدم الصحى !

قـــوى وبـــارز

أكدت الأبحاث المثيرة والجديدة التى نشرت فى يناير عام ٢٠٠١ والأبحاث الممتدة التى أجريت فى وقت سابق وجود علاقة إيجابية تجمع بين التدريبات والكفاءة الذهنية . وقد خلص الدكتور " جيمس بلوماثال " وزملاؤه فى مركز طب جامعة " ديوك " فى " نورث كارولينا " إلى أن ممارسة تدريبات اللياقة البدنية على مدى نصف ساعة ثلاث مرات أسبوعيا يعتبر كافيا لتحقيق زيادة ملحوظة فى القدرة الذهنية . وقد تأكد من خلال التجربة أن مثل هذه التدريبات يمكن أن تحفز الذاكرة وتساعد على مقاومة مظاهر التقدم فى العمر ، أى الشيخوخة . وقد لوحظ هذا التحسن الذهنى ومستوى الأداء العام بشكل خاص فى مرحلة منتصف العمر والمراحل المتقدمة من العمر .

وقد لاحظ الباحثون أن هناك تحسنا فيما يسمى بـ " الوظائف التنفيذية " للعقل والتى تشمل التخطيط والتنظيم والقدرة على التحكم فى الكرات عند ممارسة بعض الأنشطة الذهنية فى نفس الوقت . (وقد لوحظ أن قصور أحد هذه الأجزاء يعتبر سببا رئيسيا للضغوط)

هناك ميزة أخرى خلصت إليها التجربة وهى أن هذا التحسن فى مستوى الأداء جاء *فوريا وممتدا* .

كيف يمكن أن تحول تدريبات اللياقة البدنية ذاتك الداخلية

تأثير أنشطة اللياقة البدنية على عقلك

إن أول فائدة سوف تجنيها من وراء اللياقة البدنية هى عقلك . تذكر أن *العقل السليم فى الجسم السليم !*

مع كل دقة من دقات قلبك سوف تضخ الدماء مباشرة إلى عقلك . إن وضعت هذه الحقيقة فى اعتبارك وهى أن عقلك يزن فقط ما بين ٢ إلى ٣ بالمائة من وزن جسمك وأن العديد من الشعيرات الدموية التى تحمل الدماء إلى العقل متناهية الصغر ؛ كم تبلغ – من وجهة نظرك – نسبة الدماء الواصلة إلى عقلك مباشرة مع كل دقة من دقات قلبك :

هل هى أقل من ١ بالمائة ؟

٢-٣ بالمائة ؟

٤-٦ بالمائة ؟

٧-٩ بالمائة ؟

١٠ بالمائة ؟

١٠-١٤ بالمائة ؟

١٥-٢٠ بالمائة ؟

٢٠-٤٠ بالمائة ؟

٤٠-٨٠ بالمائة ؟

والإجابة هي ٢٠ - ٤٠ بالمائة: نسبة مذهلة ؟ أليس كذلك ؟!

هذا يعنى أن *كل* أجزاء جسمك الباقية سوف تحصل على ما يزيد قليلا من مصادر الدم المتبقية ! أى أن الطبيعة تعتبر عقلك أهم جزء فى جسمك على وجه الإطلاق .

سوف يتجلى ذلك بشكل لافت فى وقت الأزمات الحادة الخطيرة . عندما تكون أحد الأوصال الرئيسية فى جسم الإنسان بحاجة إلى تغذية فإن الافتراض الأرجح هو أن معظم الدماء التى يضخها الدم مع كل دقة سوف تتدفق من هذا الوصل . ليس هناك شيء بعيد عن الحقيقة . فى اللحظة التى يتم فيها تغذية هذا الوصل : فإن العقل بالكامل وكل أنظمة وأجهزة الجسم سوف تعلن حالة التأهب القصوى العامة . كل الأوعية الدموية الخاصة بهذا الوصل سوف تتقلص فى الحال لكى تقلل من فاقد الدماء . وفى الوقت نفسه سوف يعمل القلب على إمداد العقل بالمزيد من الدماء إلى حد يفوق المتوسط العادى ! لماذا ؟ لأنها مسألة حياة أو موت . إن العضو *الوحيد* الذى يملك القدرة على إنقاذ حياتك هو عقلك . لذا فإن الطبيعة توفر للعقل أعظم مصادر للطاقة .

سوف تحسن تدريبات اللياقة البدنية جودة النوم الذى تحصل عليه وسوف تقلل من عدد ساعات النوم التى تحتاج إليها .

فى دراسة تطورية مشابهة : أجراها الدكتور " كوبر " على مجموعتين من الأشخاص . أبقى الدكتور " كوبر " المجموعتين فى وضع استلقاء مستقيم على الظهر لمدة ثلاثة أسابيع كاملة . كانت المجموعة الأولى تمارس الرياضة ثلاث مرات يوميا على الدراجة الثابتة بعد تثبيتها بالأسرة . أما المجموعة الثانية فقد بقيت بلا أى رياضة .

والنتيجة ! حظيت المجموعة التى كانت تمارس الرياضة بأنماط نوم عادية طوال مدة التجربة التى تراوحت بين سبع إلى ثمانى ساعات يوميا . بينما كانت المجموعة الثانية - التى لم تمارس

الرياضة - تنام بشكل متقطع من آن إلى آخر دون فترات نوم متصلة مما أصابها بأرق مزمن . وفى اكتشاف يبدو مناقضا لما هو شائع (ولكنه سوف يبدو لك منطقيا إن كنت تدرك طبيعة العقل والجسم) : فإن المجموعة التى لم تمارس الرياضة كانت تشعر برغبة فى النوم لفترات أطول . كما كانت هذه المجموعة تبدو أقل نشاطا مقارنة بالمجموعة الثانية عند استيقاظها من النوم . أما المجموعة التى كانت تتدرب فقد كانت أقل ميلا للنوم وأكثر يقظة طوال اليوم .

عندما تكون لائقا بدنياً سوف تمنح عقلك قسطا أكثر عمقا وأحسن نوعية وتكاملا من الراحة لربع أو ثلث اليوم . أما النسبة المتبقية من اليوم والتى سوف تتراوح بين ٦٦ إلى ٧٥ بالمائة من اليوم فسوف تقضيها فى حالة من اليقظة الحسية والذهنية والإدراكية المرتفعة .

الآثار النفسية لتدريبات اللياقة البدنية

نظرا للدراسات التى تتناول الإنسان من جميع جوانبه . والرابطة التى تصل بين العقل والجسم : يمكن النظر إلى اللياقة البدنية الآن باعتبارها مساوية للياقة الذهنية من عدة جوانب .

"هناك علاقة أكيدة تم اكتشافها تربط بين اللياقة البدنية واليقظة الذهنية والاستقرار العاطفى . إن تطور مستوى المثابرة فى الأداء . فى المقام الأول . سوف يجعل الجسم أقل شعورا بالتعب مما يحد بالتالى من نسبة الأخطاء سواء الذهنية أو البدنية . وسوف يكون بوسعك أن تحتفظ بمستوى أدائك لفترة أطول بدون الحاجة للكثير من فترات الراحة .

دكتور " كينيث كوبر " : كلية الطيران الأمريكية - قسم الطب الفضائى

يرتبط هذا بشكل مباشر بنوعية طاقة وهمة ومثابرة العبقريات العظيمة .

قام الدكتور " أبليتون " والدكتور " كويز " فى الأكاديمية الحربية للولايات المتحدة فى " ويست بوينت " بإجراء دراسة تعقد مقارنة مباشرة بين الطلاب العسكريين ودرجة نجاحهم الأكاديمى . وعلى مدى أربع سنوات ؛ لوحظ أن الطلاب العسكريين الذين كانوا يتمتعون باللياقة قد شعروا بمعدل انهاك يقل بمقدار النصف عن زملائهم الأقل لياقة . أما معدل التسرب من الكلية فقد ارتفع بشكل لافت بين غير الرياضيين الذين وجدوا أنفسهم عاجزين عن استيعاب المنهج الدراسى فقط لأنهم كانوا يفتقرون إلى اليقظة والهمة اللازمة لبذل الجهد الذهنى المطلوب .

أظهرت اختبارات مشابهة أن هناك ارتباطا وثيقا يربط بين مستوى الأداء البدنى والمهارات الأكاديمية ومواصفات القيادة . وقد كشفت الاختبارات أيضا عن وجود علاقة وثيقة بين الصحة البدنية والنظرة أو الرؤية الذهنية . إن الشخص الذى يتمتع بلياقة جيدة يميل إلى الاعتزاز بالنفس ويكون أكثر تفاؤلا وتصميما ويكون بصفة عامة أكثر شغفا بعمله ومهنته وأكثر طاقة وإقبالا على الحياة .

" . . . توالت بعد ذلك الأبحاث (التى تناولت "عامل الشعور بالارتياح الناجم عن الرياضة) وأثبتت أن التدريبات الرياضية تسهم فى الشعور بالسعادة والهمة والهدوء والسكينة لمدة تتراوح بين بضع دقائق و ٢٤ ساعة . "

مجلة New Scientist ، ٢٣ نوفمبر ، عام ١٩٩٦

تدريبات اللياقة البدنية والسلامة النفسية

أجريت دراسة فى هذا المجال فى مستشفى سانت جورج التابع لكلية الطب فى لندن فى نهاية القرن العشرين. عمل "أندرو ستبتو" وزملاؤه على ١٠٩ أشخاص بالغين خاملين تم تقسيمهم بشكل عشوائى إلى أربع مجموعات. منحت كل مجموعة نظاماً رياضياً مختلفاً عن المجموعة الأخرى :

١. المجموعة الأولى قامت بعمل تدريبات لياقة بدنية مكثفة ثلاث مرات أسبوعيا .
٢. المجموعة الثانية فعلت نفس الشيء .
٣. المجموعة الثالثة . بدلا من تدريبات اللياقة البدنية . قامت بأداء بعض تدريبات الاستطالة الهادئة .
٤. المجموعة الرابعة لم تفعل شيئا .

بعد مرور ١٢ أسبوعاً حققت المجموعة التى مارست تدريبات اللياقة البدنية تحسنا ملحوظا على مستوى الصحة النفسية ، حيث تراجع معدل شعورها بالقلق والاضطراب والتوتر فضلا عن زيادة فى تصور قدرتها على التكيف مع المواقف المثيرة للتوتر .

تأثير تدريبات اللياقة البدنية على جسمك

تأثير التدريب البدني الجيد على جسمك هو أنه يزيد من حجم وقوة العضلة الأكثر أهمية في الجسم وهى عضلة القلب . عندما يكون القلب قويا وصحيا تزداد كفاءته وقوة خفقانه وقدرته على ضخ الدماء مع كل دقة بدون بذل الكثير من الجهد . وكلما قويت عضلة القلب زادت قدرتها على تغذية نفسها بعناصر غذائية أفضل جودة متمثلة في الدم والأكسجين مما يضاعف من قوة القلب ويزيد كفاءته من الناحية البدنية وقدرته على الحصول على عناصر غذائية أفضل . وهكذا دواليك تتوالى الدورة الحافزة للصحة .

عندما يكون القلب سليماً صحيا سوف يصل متوسط عدد دقاته فى الدقيقة الواحدة إلى ٦٠ دقة أو أقل ، أما عندما يفتقر إلى اللياقة فسوف تصل عدد دقاته إلى ٨٠ دقة أو أكثر فى الدقيقة الواحدة .

" يزيد معدل وفيات النساء والرجال الذين يزيد معدل نبضات القلب لديهم فى الدقيقة الواحدة على ٩٢ دقة فى فترات الراحة أربع مرات أكثر من الأشخاص الذين تقل معدل ضربات قلوبهم عن ٦٧ دقة فى الدقيقة . "

د. " لورانس مورهاوس " ؛ بروفسور التدريبات النفسية ؛
جامعة " كاليفورنيا " فى " لوس أنجلوس "

إن القلب الذى لا يمارس الرياضة يكون أقل حجما وأكثر ضعفا . تماما مثل العضلة التى لا تمارس الرياضة . كما أن غرفه التى يتدفق فيها الدم ويُضخ منها تكون أقل حجما . يتضح مما سبق أنه إن كان قلبك أكثر ضعفا وأقل صحة فسوف تقل بالتالى كمية الدم التى يقوم بضخها وجودة هذا الدم كما أنه سيفرض عليه المزيد من الجهد عن القلب الذى يتمتع بصحة جيدة . وعلى النقيض ؛ أنت كلما أجهدت قلبك فى التدريبات ؛ عن طريق برنامج تدريبات لياقة بدنية صحى ؛ قل الجهد الذى يبذله القلب لأداء عمله .

إن قدرة رئتيك على أداء وظائفهما وامداد جسمك بكمية الأكسجين اللازمة تعتمد كلية على "لياقة التنفس " التى تتمتع بها عضلات القفص الصدرى والحجاب الحاجز . إن هذه "العضلات المتنفسة " لن تصل إلى مستوى اللياقة إلا عن طريق تدريبات بدنية كما أنها سوف تعمل بشكل أفضل . على الأرجح . كلما زاد اتزانها البدنى !

إن الإحصاءات الخاصة " باللياقة " مقابل " عدم اللياقة " تعد إحصاءات كاشفة إذ إن الشخص اللائق بدنياً يمكن أن يعالج ضعف كمية الأكسجين التى يعالجها الشخص المفتقر إلى اللياقة فى أى وقت . عندما تكون الرئة صحيحة ؛ سوف تزيد قدرتها على طرد السموم والفضلات من الجسم بكفاءة أعلى . يتضح لنا بناءً على ذلك أن تدريبات اللياقة البدنية تملك آثارا ملحوظة على كمية وجودة الدم ونوعية الأوعية والأوردة والشعيرات التى

تغذى كل أجزاء وأعضاء جسمك .

كلما ازداد القلب صحة وحجما : زادت قدرة الجسم المدرب على إنتاج المزيد من الدم ومن ثم زادت نسبة الهيموجلوبين الحامل للأكسجين ونسبة خلايا الدم الحاملة للهيموجلوبين ونسبة البلازما الحاملة لخلايا الدم . فضلا عن كل هذه الفوائد ؛ فإن اللياقة البدنية ؛ سوف تزيد من الإمداد الدموى فى الجهاز القلبى الوعائى بدرجة كبيرة .

وقد أظهرت الدراسات أن الرجل متوسط الحجم عندما يمارس الرياضة سوف يزيد حجم الدم فى جسمه وعقله بنسبة تصل إلى الربع . كما أن نوعية هذا الدم وجودته سوف تتحسن حيث سيحتوى كل باينت من الدم على المزيد من خلايا الدم الحمراء مما يعنى أن كثافة الأكسجين فى الدم سوف تكون أعلى . إن هذه الزيادة فى الهيموجلوبين سوف تسمح بحمل المزيد من الأكسجين إلى *كل* أجزاء جسمك (خاصة عقلك) مع طرد المزيد من النفايات والفضلات .

وبما أن تدريبات اللياقة البدنية يعمل خلالها الجسم بأكمله : فإن عضلاتك سوف تستفيد بدورها . فضلا عن زيادة سرعة العضلة وقدرتها على التحمل فإن الاتساق العضلى أيضا سوف يتحسن . عندما تتمتع العضلات باللياقة البدنية تكون أكثر مرونة ولياقة وطولا من العضلات غير المدربة . يرجع ذلك إلى تشكل شعيرات دموية إضافية حول كل نسيج من الأنسجة العضلية فضلا عن طرد المزيد من السموم والدهون غير الضرورية .

أنت عندما تتمتع باللياقة البدنية ؛ سوف تزيد من ضبط معدل الأكسجين والتنظيف داخل جهازك الهضمى . وسوف تتراجع تبعا لذلك بعض الحالات وتخف وطأتها مثل الحموضة الزائدة فضلا عن تحقيق التوازن الهرمونى . والنتيجة هى معالجة أكثر فاعلية لكل العناصر الغذائية فى الجهاز الهضمى .

إن تدريبات اللياقة البدنية عالية الكثافة . خاصة عند الجمع بينها وبين تدريبات القوة - سوف تقوى عظامك أيضا . لأننا عند تواصلنا مع "العظام الميتة" نميل إلى الوقوع تحت تأثير عادتين من عادات ما وراء التفكير السلبى بشأنها وهى :

١. أنها عظام هشة .
٢. أنها سوف تزداد ضعفا ووهنا مع التقدم فى السن .

إن عظامك - فى الواقع - خارقة المرونة أشبه بالسيليكون فائق القوة - أى أنها سوف تنثنى طويلا وتقاوم أعتى الضغوط وأشدها قبل أن تُكسر . وهذا يعنى أنك إن دربتها على ممارسة التمرينات البدنية وتمرينات اللياقة بالأوزان فسوف تبقى صحيحة وقوية مدى الحياة . يرجع ذلك - على ما يبدو - إلى أن تدريبات القلب الوعائية التى تقترب من الحد الأقصى تحفز زيادة إنتاج هرمونات النمو البشرى . وهذا من شأنه أن يدعم بدرجة كبيرة من وظائف الخلايا ويساعد على تخليق البروتين ويزيد من حجم العضلة وقدرتها على أداء وظائفها فضلا عن دعم نمو العظام .

٣. المـــرونــة

المرونة هى الدعامة الثالثة من دعائم قلعة الجسم البشرى . إنك عندما تتمتع بالاتزان واللياقة سوف تزيد من مرونتك فى نفس الوقت . تعتبر تدريبات المرونة وسيلة إحماء وتبريد ممتازة .

والمرونة هى قدرة مفاصل الجسم على التحرك بحرية فى كل الاتجاهات وهو ما صمم الجسم البشرى من أجله . إن كنت تود أن تشاهد عرضا متكاملا يثبت لك مدى مرونة هذه المفاصل : فقط راقب أى طفل رضيع . هذه هى الحالة التى كان عليها جسمك فى يوم من الأيام . إن تطبيق الصيغ الخاطئة وحفزها فضلا عن العادات الكبيرة السيئة هو ما يؤدى إلى تراجع المرونة وانتكاسها .

عندما يتمتع جسمك بالمرونة : سوف تكون عضلاتك قادرة على التمدد إلى أقصى حد مما يزيد من ليونتها ويبعد عنها وعن الهيكل العظمى خطر الإصابة بأية أضرار أو تلف .

عندما يتمتع جسمك باللياقة : سوف ينجح جهازك العصبى فى إرسال رسائله على نحو أكثر سلاسة إلى كل جزء من أجزاء جسمك بدون أن يتعرقل أو يتوقف بسبب المناطق المصابة بالصلابة أو التوتر . فضلا عن أن الأكسجين سوف يتدفق بحرية أكبر عبر المفاصل والأوعية الدموية والشعيرات لأنها سوف تكون مفتوحة بدرجة أكبر .

والمرونة هى ضرورة متأصلة وأساسية . ويتجلى ذلك فى الانعكاس القائم على الاستطالة

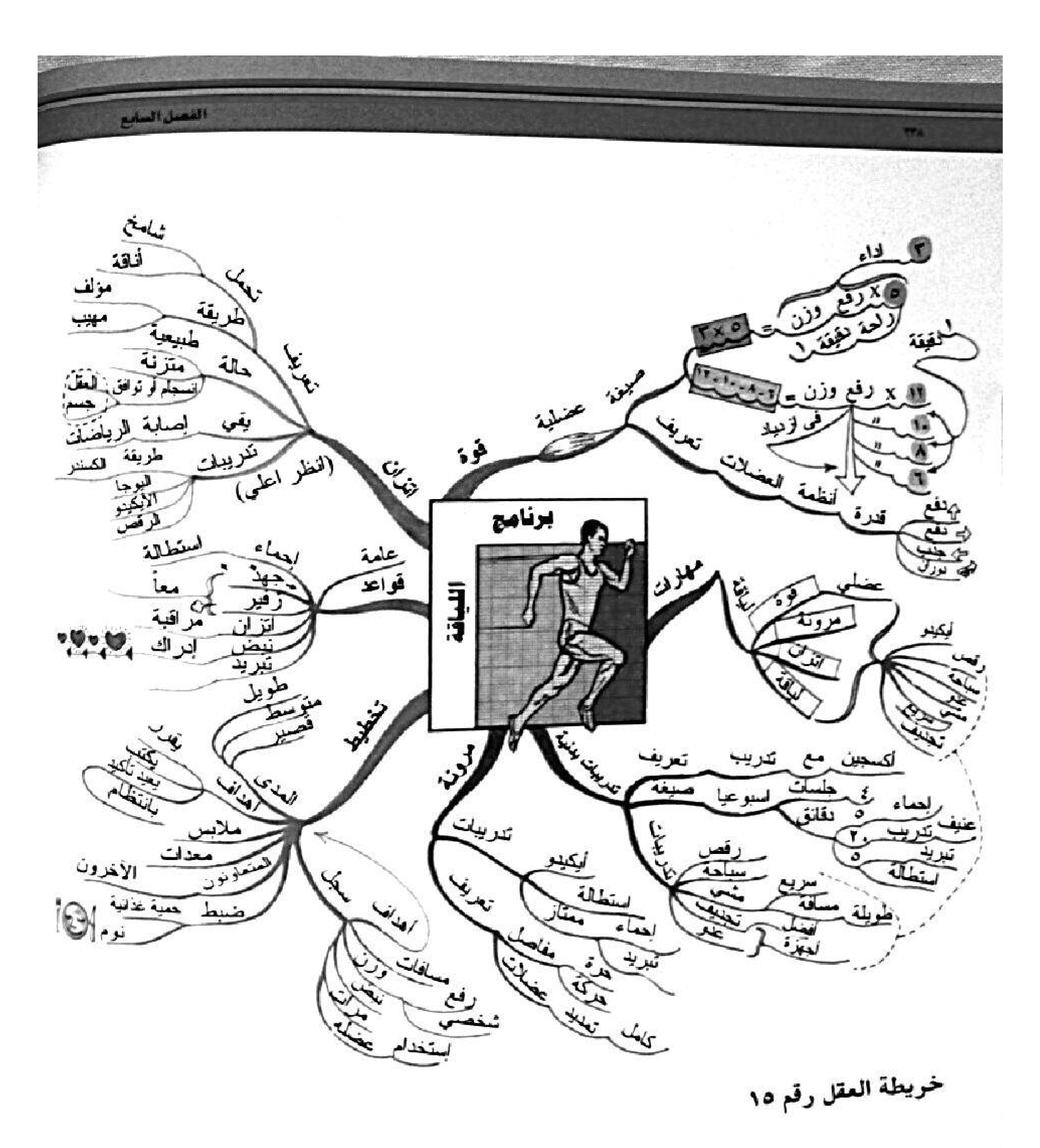
- الرغبة التى كثيرا ما نشعر بها وتشعر بها الحيوانات فى ممارسة الاستطالة (لقد فعلت هذا لتوى بشكل تلقائى أثناء كتابة هذه السطور !) . إن الاستطالة فى كل الاتجاهات هى أفضل تدريبات للمرونة على الإطلاق كما يمكن أداؤها بشكل طبيعى وسهل على أساس يومى . ولعل أفضل المدربين فى هذا المجال من اللياقة البدنية هو لياقة القطة ! هناك تدريبات أخرى صممت خصيصا لزيادة المرونة وهى تشمل الرقص واليوجا والجمباز والفنون العسكرية اليابانية "الأيكيدو" وأدوات " الاستطالة البدنية " .

من بين أفضل " أسرع وأسهل " تدريبات للاستطالة تدريبات " تحية الشمس " التى طُورت فى الهند . أما اليوجا . والتى تعنى " الاتحاد " فهى تتميز بفاعليتها الخاصة فى تنمية مرونة كل من الجسم والعقل ! يمكن ممارسة تمرينات " تحية الشمس " فى أقل من خمس دقائق . فى خلال هذه الدقائق الخمس : سوف تنجح فى استطالة المجموعات العضلية الكبرى فى جسمك . فهى تتألف من سلسلة من الأوضاع التى تحرك العمود الفقرى بعدة طرق ويزيد من مرونة الأطراف . كما أنه ينظم التنفس ويزيد من تركيز المخ ! (انظر الرسومات الموجودة فى الصفحة التالية) .

وأينما كنت تؤدى أية تدريبات قوية أو لياقة بدنية ، ينبغى أن تكون تمارين المرونة جزءًا أساسياً دائماً فى عملية الإحماء والتبريد .



الشكل رقم ٢٥ : تحية الشمس



خريطة العقل رقم ١٥

كما سوف تدرك الآن ؛ فأن من الأمور الضرورية فى كل تدريبات الاستطالة ؛ أن تحافظ على الاتزان السليم . إن الاستطالة التى تفتقر إلى التوازن يمكن أن تشد العضلات بدون داع وتمزق الأربطة والأوتار . قبل أن تشرع فى ممارسة أى تدريب تمهل برهة ؛ وتفحص جسمك واحرص على تحرير عنقك ومفاصلك بحيث يبقى رأسك متوازنا بشكل صحيح فوق جسمك كما أن ظهرك وجزعك يجب أن يكونا فى أقصى حد من الاتساع طولا وعرضا .

٤. القـــــــوة

القوة العضلية هى جزء مهم من صحتك الكلية ، فهى تشير إلى قدرة عضلاتك وجهازك العضلى على الرفع والجذب والدفع والدوران .

تتمتع تدريبات القوة بعدد من المزايا :

١. تعمل على ضبط اتساقك العضلى (تذكر : أن كل نسيج عضلى من أنسجتك العضلية يعد بمثابة " قلب مصغر ") .
٢. تقوى عظامك .
٣. توسع بشكل عام قدرتك على أداء الوظائف .
٤. تمنحك قوة أكبر لأداء أى نشاط بدنى فى حياتك اليومية .
٥. تمنحك قاعدة صلبة لأى رياضة أو نشاط رياضى .
٦. تقلل من احتمال إصابتك .
٧. تساعدك على حماية أعضائك الداخلية .
٨. تزيد من ثقتك بذاتك .
٩. تحملك على احترام الآخرين .
١٠. تجعلك تبدو فى شكل أفضل .
١١. تشعرك بأنك فى حال أفضل !

هناك أيضا عدد من الأساطير التى نسجت حول تدريبات بناء العضلات وتقويتها :

الأسطورة : " تنمو العضلات بينما تمارس التدريبات " .

الحقيقة : إن المثير للدهشة هو أن العضلات *تقل فى الحجم* قليلا أثناء ممارستك للرياضة . وهذا يرجع إلى أنك عندما تمارس تدريبات الوزن بشكل صحيح (انظر صفحة ٢٤٣) : تجهد عضلاتك بالجهد الذى تضعه عليها . هذا الجهد الزائد على العضلات ينبه العقل إلى ضرورة تحريك " فريق الإصلاح والبناء " وإصلاح أى تلف وتقوية العضلة وزيادة حجمها من أجل إعدادها بدنيا وذهنيا لتحمل مثل هذا الجهد ثانية .

يمكن القول هنا إن جسمك يعد نفسه . شأنه شأن أى بطل رياضى محترف . " للمنافسة " المقبلة التى سوف تفرض عليه . وهو ما يحدث *بشكل تلقائى* ؛ بعد كل تدريب . فسوف تخرج هذه الطاقة من مخزن الدهون فى جسمك ؛ وسوف تستخدمها فى " بناء جسمك وتقويته فى الفترات التى تفصل بين التدريبات .

إن الوقت المثالى لهذا التدريب الذاتى والبناء هو ٤٨ ساعة . لذا فإن تدريبات الوزن والقوى وبناء العضلات هى عملية تدوم على مدى ٢٤ ساعة ؛ وبالتالى يفضل ممارستها فى المتوسط مرة واحدة كل يومين (انظر صفحة ٢٤٨) .

الأسطورة : " تعرف التدريبات باسم تدريبات رفع الأثقال لأن الرفع هو ما يؤدى إلى نمو العضلات " .

الحقيقة : إنها أسطورة نصف حقيقية . إن رفع الأثقال وإنزالها هو ما يحفز نمو العضلات .

أنت عندما ترفع الأثقال : تتقلص العضلة ، وعندما تنزلها أو تخفضها ، تتمدد العضلة . هناك مثال جيد على ذلك وهو مثال الالتفاف الثنائى . فأنت عندما تحمل الثقل : تشعر بتقلص العضلة الثنائية - بل وتراه فى واقع الأمر - ومن ثم تنتفخ . أما عندما تخفض الثقل : يمكنك أن ترى العضلة الثنائية وهى تتمدد ومن ثم يختفى الانتفاخ .

إن كلتا المرحلتين فى منتهى الأهمية بالنسبة لنمو الرسائل التى تبعثها العضلات لحفز العقل وهذا يعنى أن عضلاتك يجب أن تواجه تحدى التقلص والتمدد .

الأسطورة : " عندما ترفع المرأة الأوزان ؛ يزداد جسمها تكتلا و عظامها حجما تماما مثل الرجال " .

الحقيقة : يستجيب جسم المرأة لتدريبات الأوزان واللياقة بنفس الطريقة التى يستجيب بها جسم الرجل . وهذا يعنى أن ثقل الأوزان وعدد مرات التكرار (أى عدد مرات رفع الأثقال) هما اللذان يحددان مدى تكتل أو عدم تكتل العضلات . ومهما يكن اختيارك ؛ فإن نسبة الدهون سوف تقل بالتالى .

عندما تمارس المرأة تمرينات رفع الأثقل ؛ سوف تقوى عضلاتها ولكنها لا تنتفخ بنفس الطريقة التى تنتفخ بها عضلات الرجل . لأنها تتمتع بطبقة دهون أكثر سمكا تحت الجلد تعمل على تسوية شكل السطح مما يسمح للجسم بالحفاظ على محيط شكله . بل إن أية تدريبات تشمل أسفل الظهر والمعدة والأفخاذ والمؤخرة سوف تعمل . فى واقع الأمر . على تخسيس هذه المناطق .

• • •

بينما تستعد لتدريبات القوى (وتدريبات اللياقة البدنية أيضاً) ينصح باتباع إرشادات الكتاب . فهى مصممة لزيادة فرص إنجاح برنامجك التدريبى وحمايتك من كل أنواع الإصابة وإضفاء المزيد من المتعة على برنامج تدريبات اللياقة والصحة .

- حدد أهدافك العامة بشأن بالصحة واللياقة .
- دوِّنها . إن مجرد تدوينها سوف يكون بمثابة التزام سوف يمنح العادة الجيدة الجديدة بداية ممتازة وسوف يزيد من فرصتك فى ممارسة التدريبات بنسبة تصل إلى ٥٠ بالمائة .
- احرص على عمل فحص شامل عند الطبيب أو المدرب الرياضى أو إخصائى التغذية لكى تصلح لياقتك ومستويات صحتك . سوف يكون هذا بمثابة مرشد جيد للمستويات التى يجب أن تبدأ من عندها .

- واظب على تصور أحلامك . سوف يكون هذا بمثابة حافز لتقوية العادة الجيدة الجديدة مما سوف يزيد من فرصتك فى النجاح .
- أعد نفسك من خلال انتقاء الملابس والأدوات المناسبة (إن اختيار أفضل الملابس والأدوات سوف يشعرك بأنك فى حال أفضل وسوف يحسن من مستوى أدائك) .
احرص على انتقاء أجواء التدريب بحيث تساندك فى تحقيق أهدافك .
- كلما أمكن ؛ وحّد قواك مع غيرك من الأشخاص الذين يناضلون من أجل تحقيق أهداف مماثلة .
- أعد خطة لياقة قصيرة ومتوسطة وطويلة الأمد . دون الخطة واتبعها وقم بإجراء التعديلات اللازمة كلما تطلب الأمر .
- سجل تطورك . سوف يساعدك هذا على تنمية العادة الجيدة الجديدة وسوف يمنحك مكافأة عند بذل الجهد وسوف يشجعك فى كفاحك لتحقيق ما تصبو إليه .
- احرص على أن يمنحك غذاؤك أقصى حد للمساندة فى بذل الجهود .
- أثناء التدريبات : احرص بشكل منتظم على تكرار عوامل شحذ العقل الأكثر مناسبة وملاءمة . وسوف يساعدك هذا ثانية على بناء العادة الجيدة الجديدة وسوف يكون بمثابة حافز دائما . سوف تعمل هذه العوامل وكأنها مدرب شخصى داخلى فائق يدفعك نحو الأمام .
- كقاعدة عامة : يجب أن تحرص على إخراج الزفير أثناء بذل أى جهد عضلى .
- ذكّر نفسك دائما وبشكل مشجع أثناء التدريب بوجوب الحفاظ على اتزانك ووضعك السليم . ارسم فى رأسك صورة للاتزان الممتاز أثناء ممارسة التدريبات .
- احرص على الإحماء والاستطالة مثل القطة !
- احرص على الاسترخاء جيدا .
- راقب نبضك وسجل " مساره " .
- استمتع !

صيغة قوة بناء العضلة

أجرى الباحثون فى جامعة " توفتس " تجربة قام فيها سكان إحدى دور الرعاية الذين تتراوح أعمارهم بين ٨٦ و٩٦ عاما بالاشتراك فى برنامج من ثمانية أسابيع من رفع الأثقال تحت إشراف متخصصين . أظهرت النتائج أنه حتى مثل هذه البرامج التدريبية القصيرة قد أحدثت زيادة هائلة فى قوة وتوازن هؤلاء الأشخاص . وقد أكدت الدراسات المتواصلة أن رفع الأوزان سواء بواسطة الأوزان الحرة أو الأجهزة قد ساعد على إصلاح الكثافة العظمية المفقودة كما قلل من آلام المفاصل فى الركبة ورفع درجة الاستجابة للأنسولين لدى النوع الثانى من مرضى السكر .

وكما هو الحال بالنسبة لتدريبات اللياقة البدنية : فإن صيغة اكتساب المزيد من القوة العضلية تعتبر من الصيغ البسيطة . ومرة ثانية نريد أن نشير إلى أن التدريبات يجب أن تكرر على مدى أربع مرات أسبوعيا وأنها يمكن أن تستغرق ما بين ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة تبعا لعدد العضلات والمجموعات العضلية التى تريد أن تقويها .

داخل صيغة الأربع مرات أسبوعيا تكمن صيغتان بسيطتان أخريان لتحقيق أقصى حد من الفوائد لتدريبات رفع الأثقال .

صيـــــغ ٣ × ٥

هذا يعنى أن تعثر على وزن يناسب المجموعة العضلية التى تدربها بحيث تتمكن من رفع هذا الوزن أو دفعه أو تدويره بحد أقصى خمس مرات . أي أنك بعد التكرار الخامس سوف تعجز - بسبب الإجهاد الشديد - عن إتمام العدة السادسة .

هناك مثال يمكن أن نسوقه على ذلك : افترض مثلا أنك تقوم بعملية رفع بسيطة أو (التفاف) للعضلة الثنائية . التى هى عضلة الجزء العلوى من الذراع التى تمكنك من رفع الأشياء والتى يتباهى بها الرجال عادة عند استعراض قوتهم العضلية .

إن صيغة ٣ ×٥ تعنى أنك سوف تكرر التدريب ثلاث مرات وأنك فى كل مجموعة من هذه المرات الثلاث سوف ترفع الوزن خمس مرات . فى المجموعة الأولى من هذه المجموعات الثلاث : ارفع الوزن خمس مرات ثم استرح لمدة دقيقة واحدة (والتى سوف تحتاجها لا محالة إن كنت قد رفعت الأوزان بشكل صحيح !) . أثناء فترة الراحة سوف يتدفق الدم فى عضلاتك التى مارست التدريبات لتوها (وهنا سوف تساعدك تدريبات اللياقة البدنية) وسوف " تنتفخ " العضلات : استعداداً للمجموعة الثانية المؤلفة من خمس رفعات .

المجموعة الثانية يجب أن تؤدى بنفس الطريقة : بالرغم من أنها يجب أن تكون أكثر سهولة من المجموعة الأولى حيث إن العضلات عندها تكون قد استعدت تماما وانتفخت . وبعد ذلك استرح لدقيقة أخرى لكى تمنح عضلاتك ذات الهيئة الرائعة الآن فرصة لتجديد طاقتها وقدرتها على المواصلة .

المجموعة الثالثة من التكرار سوف تكون الأصعب : لأن عضلاتك عندها سوف تكون قد أتعبت واستطالت إلى الحد الأقصى من جراء الجهد السابق . وآخر رفعة من الرفعات الخمس يجب أن تكون الرفعة التى توصلك إلى أبعد مدى والتى سوف تقوى بالكاد على أدائها .

أثناء التكرار الثالث للرفعات الخمس : سوف يدرك جسمك . كما كان الحال بالنسبة لتدريبات اللياقة البدنية . أن عضلاتك ليست على مستوى المهمة المطلوبة وأنك بحاجة لبذل جهد فائق لإنجاز المهمة . سوف تتمثل الاستجابة الفورية فى زيادة حجم وقوة العضلة ومن ثم سيمنحك ذلك طاقة متأججة لبناء أنسجة عضلية جديدة أثناء أيام الراحة ومن ثم زيادة حجم وتكتل وقوة العضلات التى مارست التدريبات . وعندما يصبح الوزن أكثر سهولة : وهو ما سوف يحدث - أضف ببساطة المزيد من الوزن تبعا لصيغة ٣ ×٥ .

إن زيادة عدد مرات التكرار . أى رقم من ٦ إلى ٣٠ . سوف تعمل بالتدريج على زيادة اللياقة البدنية للعضلة وسوف يجعلها أكثر مرونة بدلا من أن تكون أكثر تكتلا . إن مثل هذه التدريبات سوف تفرض عليك " قوة طاقة " أقل و " قوة همة " أعلى .

صيغـة ١٢-١٠-٨-٦

فى هذه الصيغة البسيطة الثانية ؛ ابدأ بحمل وزن أقل ، وكرر التدريب لمدة ١٢ مرة . هذا شكل من أشكال الإحماء القوى . بعد أن تسترح لفترة وجيزة ؛ أضف المزيد من الوزن ؛ وكرر التدريب عشر مرات . وبعد الاستراحة لدقيقة ؛ أضف المزيد من الوزن وكرر التدريب لمدة ثمانى مرات . سوف تشرع عضلاتك عند هذا الحين فى الشعور بالمزيد من الضغوط . بعد الاستراحة لمدة دقيقة سوف تماثل المجموعة الأخيرة المؤلفة من ستة تكرارات (أو خمسة إن أردت) تماما المجموعة الأخيرة من صيغة ٣ ×٥ .

إن كل صيغة من هاتين الصيغتين تعتبر بالغة الفائدة . انتق برنامجك التدريبى وتخير الطريقة التى سوف تخدم غرضك على النحو الأمثل .

إن الهدف من وراء المجموعة الأخيرة من تدريبات الأوزان هو أن تصل إلى أقصى معدل للجهد ؛ وأن تبلغ أقصى حدود الكثافة التى يمكنك أن تصل إليها . إن كنت تمارس الرياضة على أحد الأجهزة الرياضية ؛ فسوف تدرك أن الكثافة تبدأ بطيئة للغاية ثم ترتفع لتصل إلى ذروتها قبل انتهاء التدريب . وعندما تصل إلى أقصى معدل أو حد للكثافة ، فأنت بذلك تمد نفسك بأكبر فرصة لإحداث تغير إيجابى . المجموعة الأخيرة من التكرار هى تدريب الأوزان الذى يماثل تأثيرالتدريب فى تدريبات اللياقة البدنية . بدون هذه المجموعة الأخيرة ؛ يكون معدل النمو والتغيير أبطأ كثيرا ، وقد لا يحدث على الإطلاق .

عند هذا الحد ؛ أريد أن أركز على أمر مهم وهو أن رفع هذه المجموعة الأخيرة هو- فى الأساس - تدريب ذهنى . أى أنك يجب أن تستحضر كل قدرتك على التصور والالتزام والتفانى والتركيز والكثافة لكى تحمل جسمك وتدفعه إلى الحدالأقصى . إن التدريب البدنى ليس فقط مجرد " تدريب للجسم " كما رأينا . وإنما هو فى الأساس تدريب للعقل والعمل على زيادة قوته .

و انطلاقا من مبدأ *العقل السليم فى الجسم السليم* : نشير إلى قصة أعظم لاعب شطرنج فى التاريخ وهو " جارى كاسباروف " الذى ذكر أن السبب الرئيسى فى تمتعه بهذه اللياقة البدنية والعقلية الرائعة هو ما يحدث قبل دورة جراند ماستر (إحدى كبريات المسابقات الدولية) من شعوره بأنه أكثر قوة بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معنى أثناء أية

مباراة ذهنية .

إذن ما هى تحديدا التدريبات التى يجب أن تقوم بها لكى تنمى قوتك العضلية بشكل عام ؟

والإجابة بسيطة إلى حد مثير للتعجب .

تدريبات الحد الأقصى لقوة الجسم تبعاً لكتاب *العقل القوى*

تنقسم المجموعات العضلية فى جسمك إلى بضع مناطق قليلة يجب أن تحرص على تدريبها وإعمالها : (انظر الشكل ٢٦)

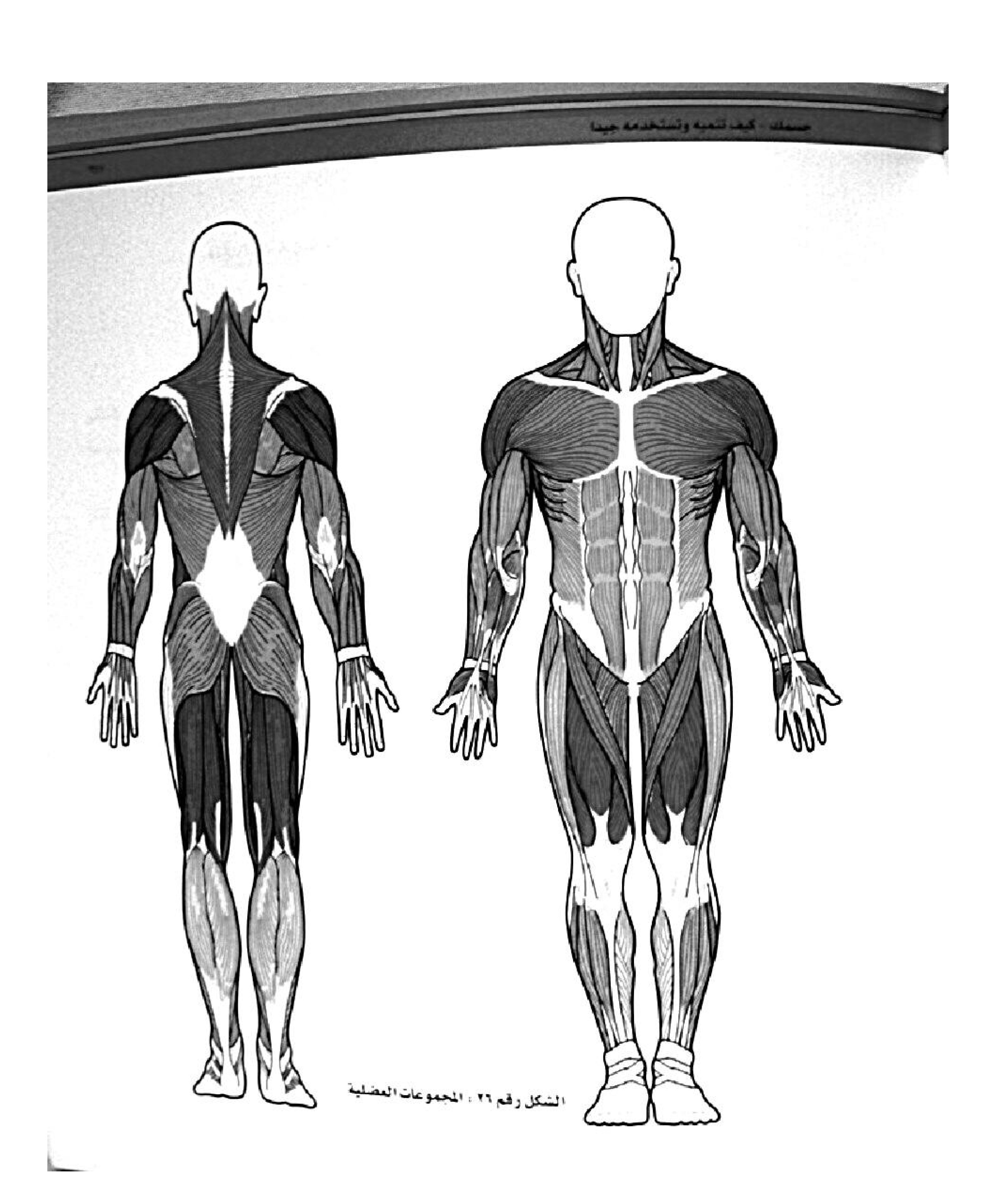
- الكتفين
- الصدر
- الذراعين
- الظهر
- الجذع (المعدة)
- الساقين

لكى تحصل على تدريب عضلى كامل يجب عليك تدريب كل مجموعة عضلية .

فلكى تدرب ذراعيك أنت بحاجة لتنمية العضلة الأمامية (الثنائية) والخلفية (الثلاثية) . أما بالنسبة للساقين ، فأنت بحاجة لتنمية الفخذ الأمامى والخلفى (العضلة الرباعية وأوتار المأبض) وظهر الساق السفلية (الربلة أى بطن الساق) .

وهذا هو كل ما فى الأمر !

لكى تمارس تدريبا متكاملا لتقوية الجسم ؛ أنت لذلك بحاجة إلى ممارسة تدريبات عضلية أساسية باستخدام الحد الأدنى من المعدات . سواء أجهزة الدمبلز البسيطة أو معدات رفع الأوزان التقليدية أو فقط استخدام نفسك !



الشكل رقم ٢٦ : المجموعات العضلية

هناك تسعة تدريبات أساسية ؛ تغطى كل هذه المجوعات العضلية والتى تشمل :

- الرفع الجانبى بواسطة الدمبلز لتقوية الكتفين
- الضغط على الثقل أو رفعة لتقوية الصدر
- " التجديف " بواسطة الدمبلز ؛ مع اتكاء نصفى على الركبة وتحريك كل ذراع على حدة من أجل تقوية الظهر
- الالتفاف للعضلة الثنائية والدفع بالعضلة الثلاثية لتقوية الذراعين
- جلوس القرفصاء ثم الدفع بقوة بواسطة الدمبلز لتقوية الفخذين (العضلة الرباعية وأوتار المأبض)
- رفع الربلة بزاوية بواسطة الدمبلز لتقويتها
- الثنى الأرضى (أى الجلوس ثم الدفع) لتقوية عضلات البطن

تذكر : احرص على إخراج الهواء أثناء بذل الجهد *واستنشاقه* أثناء فترات الاسترخاء . ومارس تدريبات ٣ X ٥ أى كل مجموعات من المجموعات الثلاث خمس مرات مع الاستراحة لمدة دقيقة واحدة بين كل تكرار !

تدريبات الوزن وتدريبات اللياقة البدنية

كما ستفهم الآن : إن أفضل شيء هو أن تناوب بين التدريبات أى أن تمارس تمرينات الوزن وبناء الجسم فى يوم ثم تدريبات اللياقة البدنية فى اليوم التالى . سوف يحقق ذلك أقصى تأثير أو أثر للتدريبات على جسمك وعضلات قلبك وعضلات الهيكل العظمى .

ولكننى أسمعك الآن وأنت تقول : ولكننى لا أملك وقتا لكل ذلك ! هل هناك تدريبات يمكننى أن أقوم بها تجمع بين الاتزان واللياقة البدنية وتدريبات المرونة والقوة ؟

نعم هناك !

تدريبات كتاب *العقل القوى* الخارقة الشاملة

السباحة

السباحة هى أفضل تدريب شامل للجسم ، فهى تمدك بتدريب لياقة بدنية تلقائى وتساعد على تنمية المرونة وتحفز النمو العضلى وخاصة إن كنت تحرص على السباحة السريعة فى الحوض بانتظام والتى تعتبر بمثابة " تمرين رفع الأثقال المائى !

إن السباحة تتمتع بميزة إضافية وهى أنها لا تشكل أى ضغط على الجسم أى أنها تقلل بدرجة كبيرة هائلة من فرص الإصابة الناجمة عن أى ضغط بدنى .

العدو

يشترك العدو مع السباحة فى الكثير من المزايا : حيث إنه يحرك كل عضلات الجسم ويعتبر بمثابة صورة متكاملة لتدريبات اللياقة البدنية كما أنه يعمل على تنمية قوة العضلات أيضا . من الأمور بالغة الأهمية أثناء ممارسة العدو أن تتمتع باتزان ممتاز حيث إن هذا يحد بدرجة هائلة من فرص الإصابة .

إن ميزة العدو عن السباحة هو أنه " يتنافس " مع الجاذبية الأرضية . أى أنك تبذل طاقة أكبر (أى تفقد المزيد من السعرات الحرارية !) فى كل وحدة زمنية . وهذه الميزة تعد . بالرغم من ذلك . عيبا فى نفس الوقت لأنها تفرض على الجسم اتصالا دائما مع الأرض .

إن العدو سوف يجعلك أكثر نحافة وليونة ورشاقة ولكن إن أردت أن تدرج بعض التمرينات لبناء العضلات فى برنامج العدو عليك بممارسة العدو السريع .

المشى

لكى يكون تدريباً شاملاً جيداً يجب أن تحرص على ممارسة المشى السريع ! عندما تمشى سريعا يكون المشى فى هذه الحالة مماثلا للعدو ويبقى الفرق الأساسى هو أنك توظف طاقة أقل فى كل دقيقة كما أن هذا من شأنه أن يقلل من الأثر المبذول على المفاصل ومن ثم يقلل من فرص إصابة الكاحل والركبة والفخذ .

التجديف

يتطلب التجديف لياقة بدنية هائلة وفى نفس الوقت يتطلب مرونة وقوة عضلية مرتفعة . ويعد الاتزان أحد العوامل الأساسية وكذلك توازن الرأس الذى يزيد بدرجة هائلة من قوة الجذب والدفع بالنسبة للبطل الرياضى .

وتعتبر أجهزة التجديف الثابتة أحد أكثر الأجهزة شيوعا فى صالات الألعاب الرياضية : وهى من بين الأجهزة التى نوصى بشدة باستخدامها . من بين مزايا هذا الجهاز هو أنه سوف يمنحك تقريرا دوريا عن مستوى الجهد الذى تبذله مما سوف يسهل لك كثيرا مهمة تسجيل ما تحرزه من تقدم . وكما هو الحال بالنسبة للعدو والسباحة فإن تدريبات التجديف توظف كل مجموعاتك العضلية بدون أى احتكاك مما يقلل من فرص الإصابة أثناء التدريب .

الرقص

يعتبر وسيلة طبيعية للتعبير عن الذات وفى نفس الوقت تدريبا شاملا جيدا وخاصة عندما تشمل الرقصة العديد من الحركات المتنوعة . إن الرقص يدعم الاتزان الرائع ويتطلب قدرا كبيرا من القوة العضلية ، والتى تعتبر من أفضل وسائل اكتساب المرونة وكذلك من بين أفضل أنواع تدريبات اللياقة البدنية عند ممارستها بسرعة . وبدون توقف لمدة تصل إلى أكثر من ٢٠ دقيقة فى المرة الواحدة .

كما أنها تدريبات ممتعة أيضا وسوف تشعرك بالسعادة وتقلل من معدلات الضغوط وتنطوى على تفتح للحواس .

فعندما تلوح لك أية فرصة اجتماعية أو أية مناسبة للاختيار بين عدة أنشطة من بينها الرقص ، فاختر الرقص على الفور !

الفنون القتالية . أيكيدو

يقوم هذا الفن القتالى على الاتزان والتوازن وقراءة الإشارات الصادرة عن جسم المهاجم وتوظيف اليقظة الحسية والمرونة وأعلى حد من كفاءة استخدام القوة . وقد أصبحت هذه الرياضة من بين الرياضات الأسرع تطويرا للحركات البدنية والصحية فى العالم .

تتوافق مبادئ هذه الرياضة تماما مع مبادئ أو دعائم صيغة النجاح تيفكاس وما وراء التفكير الإيجابى وسوف تمنحك صورة كلية للإنسان (أى تدريبا للجسم والعقل معا).

طُورت رياضة الأيكيدو على يد رجل يابانى يدعى " موريهى يوشيبا " . منذ ما يقرب من قرن ونصف قرن مضى ؛ حيث شاهد هذا الطفل فى صباه عندما كان مازال صغيرا وضعيفا وقد رأى والديه وهما يُضربان على يد زمرة من اللصوص فى بلدته ووقف آنذاك مذعورا من هول ما يرى . لم يستطع وقتها أن يقدم على فعل شىء : بقى عاجزا ولكن التجربة أصابته بصدمة فقرر أن يصبح أقوى رجل فى اليابان وأن يجعل هؤلاء اللصوص يدفعون ثمن فعلتهم .

وقد بقى متمسكا بهدفه .

وبمرور الوقت أصبح " يوشيبا " فى سن المراهقة واشتهر بأنه من بين أقوى الرجال فى اليابان . وقد ذكر أنه كان عندما يحيط بأسلحته جذع الشجرة كان بوسعه أن يقتلعها من جذورها .

وقف " يوشيبا " مبهورا ومذهولا من تأثير التدريب الخارق على جسمه وصحته فشرع فى دراسة فن الجو . جيتسو العسكرى والكاراتيه . وعلى مدى سنوات ؛ نجح فى تطوير كل

مهاراته مجتمعة ليصبح الأقوى فى اليابان وكذلك الأكثر براعة فى الفنون القتالية . وأنشأ مدارس للتدريب ، وبقى بطلاً لا يقهر وحقق مكانة مرموقة فى اليابان وحصد لقب " كنز اليابان القومى " وهى الميزة التى لا يحصل عليها إلا كل من أسهم بشكل فائق فى تطوير الفنون الذهنية والبدنية فى البلاد .

هل تظن أنه اكتفى بذلك ؟ كلا !

فى نهاية الخمسينات من عمره ؛ أدرك " يوشيبا " أن الفنون القتالية التى كانت شغله الشاغل تؤذى جسمه شيئا فشيئا . حتى عندما كان يفوز على خصومه ؛ كان يعانى من الإصابة والآثار السلبية التى بدأت تتراكم مع مرور الوقت .

ففكر فى أنه لابد من وسيلة أخرى .

فقرر " يوشيبا " الذى يميل بطبعه إلى التمحيص والتفحص الذاتى لعملياته الذهنية والبدنية . تماما مثل " ماتياس ألكسندر " . أن يصطحب أفضل تلاميذه إلى مكان معزول لمدة أربع سنوات حتى يتوصل إلى " طريقة جديدة " .

ونجح . وأطلق على الطريقة الجديدة اسم " الأيكيدو " أى " طريقة الانسجام " .

سلوك عادى مضاد للتدريب الأوليمبى

الآن بعد أن عرفت كيف تكتسب أقصى حد للياقة البدنيـة : دعنا نفحص الصورة المناقضة !

لاكتساب المزيد من المعرفة والتصور الممتع عن طبيعة اكتساب وتطوير الصحة البدنية : سوف نفحص السلوك الطبيعى غير الصحى من وجهة النظر الأوليمبية .

تصور أنك تريد أن تنطلق من حيث أنت . من وضعك البدنى الحالى إلى مستوى لياقة الأوليمبياد ؛ أى أنك تريد أن تبلغ القمة . تستأجر مدربا صاحب صيغة غريبة الأطوار بعض الشيء . فيمنحك القواعد التالية لكى تنمى وتطور جسمك نحو أعلى مستوى للياقة :

١ . يجب أن تستيقظ فى وقت متأخر قليـلا لكى تضفى على نظـامك الصبـاحى قـدرا من

" الإسراع " .

٢. يجب أن تتناول على الإفطار كوبا من القهوة باللبن وملعقتين من السكر وقطعة خبز أبيض مغطاة بالزبد والجيلى .

٣. يجب ألا تسير أو تعدو أو تركب الدراجة أثناء ذهابك إلى العمل ، وإنما يجب أن تقود سيارتك يوميا (إن كان لديك سيارة وإلا وسيلة مواصلات) .

٤. يجب أن يكون عملك هادئاً ، يجب ألا تغادر مقعدك في العمل الذى يدوم لمدة ثمانى ساعات يوميا لأكثر من ساعتين .

٥. هواء مكتبك يجب أن يكون مكيفا أعد تجديده أو معالجته ، ولا يشترط أن يكون جديداً .

٦. مصدر الإضاءة فى مكان عملك يجب أن يكون متوهجا مع القليل من الضوء الطبيعى إن أمكن .

٧. يجب أن يتألف غداؤك من الشطائر أو أى طعام سريع مصحوب بما لا يقل عن مشروب واحد .

٨. يجب أن تتناول على مدى يوم عملك ما لا يقل عن ثمانية أكواب من القهوة : أو تستبدل القهوة بأى مشروب خفيف محلي . يمكن أن تتناول مع هذا المشروب الشيكولاته أو الفطائر أو البسكويت .

٩. مع نهاية يوم عملك : يجب أن تقود سيارتك ثانية . أى أكرر أنه لا يجب أن تسير أو تعدو أو تركب الدراجة .

١٠. وكوسيلة للترفيه أثناء العودة من العمل : يمكنك أن تمر على أى مقهى .

١١. لا تمارس أي نوع من أنواع الرياضة طوال فترة المساء .

١٢. يجب أن تشمل أنشطة المساء أى نشاط من الأنشطة الآتية :

- تناول مشروب بارد عند الرجوع إلى المنزل .
- قراءة الجرائد .
- مشاهدة التلفاز .
- تناول ثلاث وجبات معدة جيداً مع مشروب مثلج .

١٣. بعد العشاء ينصح أن تمارس الأعمال المكتبية لما لا يقل عن ساعة إضافية .

١٤. ثم تأوى إلى فراشك !

وبصفة عامة أنصح بممارسة القليل من الرياضة ، وهناك استثناء واحد لذلك وهو أنه بوسعك أن تشارك (مرة كل أسبوعين أو ستة أسابيع) فى مباريات عنيفة وقوية مثل مباريات كرة القدم أو السلة .

إن سعى أحد المدربين إلى إقناعك بهذا الشكل من أشكال السلوك تحت ستار أنه يسعى لمساعدتك لكى تصبح سعيدا وصحيا ؛ فهل كنت ستوافقه وتعتبره مدربا حقيقيا ؟! إن أطعته : فقط تخيل العواقب ......

ومع ذلك يبقى النظام الذى أشرنا إليه بالفعل وهو النظام الذى يتبعه عشرات الملايين من الأشخاص فى كل أنحاء العالم فى حياتهم اليومية وفى حياتهم بشكل عام .

بما أن هذا السلوك تحول إلى عادة كبيرة سيئة ؛ فقد أصبح شيئا عاديا . إن هذا التطبع أصبح ذا عواقب وخيمة ؛ كما حدث تماما فى تجربة الضفادع . فقد وضعت الضفادع فى وعاء ضخم ممتلئ عن آخره بالماء . وبالتدريج البطئ بدأت درجة حرارة الماء ترتفع مع الوقت ؛ وتوقع الخبراء أن تقفز الضفادع من الماء الذى أصبح شديد السخونة . ولكن لدهشتهم وتعجبهم لم تقفز الضفادع ! وإنما بقيت تعوم فى الماء وأخذت تتصرف بشكل طبيعى بينما أخذ معدل نشاطها يقل شيئا فشيئا . ومع مواصلة درجة الحرارة ارتفاعها ؛ بدأت الضفادع بالتدريج توقف كل أنشطتها إلى أن غليت حتى الممات .

هذه صورة مشابهة تماما لذيوع الصيغة الخاطئة التى تقود إلى عادة ما وراء التفكير السلبى . لأن السلوك قد يبدو طبيعيا ؛ ولأن التغيرات تبدو ضئيلة للغاية تختفى العادة وتتوارى عن التفكير الواعى فيتحول الشخص شيئا فشيئا إلى حالة اللاوعى .

لكى نقنعك أكثر بأهمية اللياقة البدنية : دعنا نفحص الأعراض الطبية الناجمة عن عدم *النشاط* :

١. تدهور الجسم غير المستخدم بشكل عام .
٢. ضعف الرئتين وانعدام كفاءتهما شيئا فشيئا .

٣. تضاؤل عضلة القلب وإصابتها بالضعف شيئا فشيئا .
٤. تصاب الأوعية الدموية بمزيد من الانسداد والجمود .
٥. تفقد العضلات قوتها وحجمها واتساقها .
٦. تشرع الأجهزة والأنظمة الناقلة للطاقة داخل جسمك فى التقلص والتراجع .
٧. تتدهور قوة الجسم ووظائفه بشكل شامل .

ونتيجة لكل ما سبق الإشارة إليه تشرع المناعة فى التدهور وتزيد حساسيتك للمرض وتصاب بالأمراض .

حافظ على لياقتك !

" أظهرت الدراسات التى أجريت على الراشدين أن نمط الحياة الخامل يصيب على الأرجح بأمراض القلب تماما مثلما يفعل ارتفاع ضغط الدم أو التدخين أو ارتفاع مستوى الكولسترول .إن الشخص الذى لا يمارس الرياضة سوف يكون عرضة بمقدار الضعف أكثر من الشخص الرياضى للإصابة بأمراض القلب التاجية . كما أنه يكون أكثر عرضة على نحو يفوق المعدل المتوسط للإصابة بسرطان الثدى والسكر وهشاشة العظام . فى الولايات المتحدة وحدها يسبب الخمول البدنى أو عدم ممارسة النشاط البدنى ٢٥٠,٠٠٠ حالة وفاة سنويا .

مجلة New Scientist : عدد أبريل : ٢٣ عام ١٩٩٤

ملخص اللياقة البدنية العامة

لكى تصبح لائقا بشكل عام ومتكامل أنت بحاجة إلى التركيز على الدعائم الأربع للصحة البدنية المتمثلة فى الاتزان وتدريبات اللياقة البدنية والمرونة والقوة العضلية . الدعائم الثلاث الأولى تتطلب بعض التدريبات والأنظمة الرياضية المحددة كما أن أفضل طريقة لممارستها هى أن تكون ضمن برنامج رياضى عام .

أنت عندما تتدرب ؛ يفضل أن تحتفظ بسجل خاص . يجب أن يضم هذا السجل نوع الرياضة والفترة الزمنية والمسافة التى قطعتها والأوزان التى حملتها والمستوى الذى حققته والأرقام الشخصية التى حطمتها والوزن وحجم العضلة ومعدل خفقان القلب .... إلخ . إن الأفضل دائما هو أن تبتكر سجل تقدم خاص بك.

* * *

ولكن ماذا لو بذلت كل ما فى استطاعتك ؛ ثم تعرضت للإصابة ؟

ربما تلقى قصتى التالية بعض الضوء على الطريقة المناسبة .

أثناء المراحل الأولى المبكرة والأكثر قوة من حياتي البدنية والرياضية ؛ كنت أعاني - مثل أي رياضي - بشكل منتظم من إصابات بسيطة .

وكنت أجد أن هذا أمر محبط للغاية ومزعج فضلا عن أنه كان آخذا فى التفاقم . فاستأت من الأمر !

وكنت عندما أعدو - على وجه الخصوص - أجهد ركبتى اليسرى حتى أننى كنت قد بدأت أكره هذا الجزء من جسمى بسبب تداخله الدائم وعرقلته لكل مخططاتى فائقة التخطيط . وفى يوم من الأيام جاءنى وميض من الإلهام وأدركت شيئا مهماً .

لقد أدركت فجأة أن ركبتى التى تعد عبقرية هندسية خارقة - هى أحد رفقاء عمرى - لقد صحبتنى فى رحلتى حتى قبل مولدى وكرست حياتها بشكل مطلق وبمنتهى الرضا وإنكار الذات لى ولتلبية كل مطالبى . ولقد ساندتنى (فعليا !) وساندت كل أنشطتى وأحلامى على مدى ٣٠ عاما ؛ وهى الآن تسعى لكى تتواصل معى وتناشدنى أن أساعدها .

كانت تقول عبارة أشبه بالتالية " ؛ تونى ؛ أرجوك ساعدنى !! لقد ساعدتك بصدر رحب وأنت تعدو وترقص على مدى ٣٠ عاما وأنت الآن بفقدك للاتزان المطلوب تؤذينى على نحو ما ! إن بقيت على هذه الحال ؛ لن أتمكن من تقديم المزيد من المساعدة يا " تونى " ! أنا صديقتك ! .... أرجوك ساعدنى ! أنا أسعى لتحك مردوداً هنا .... " .

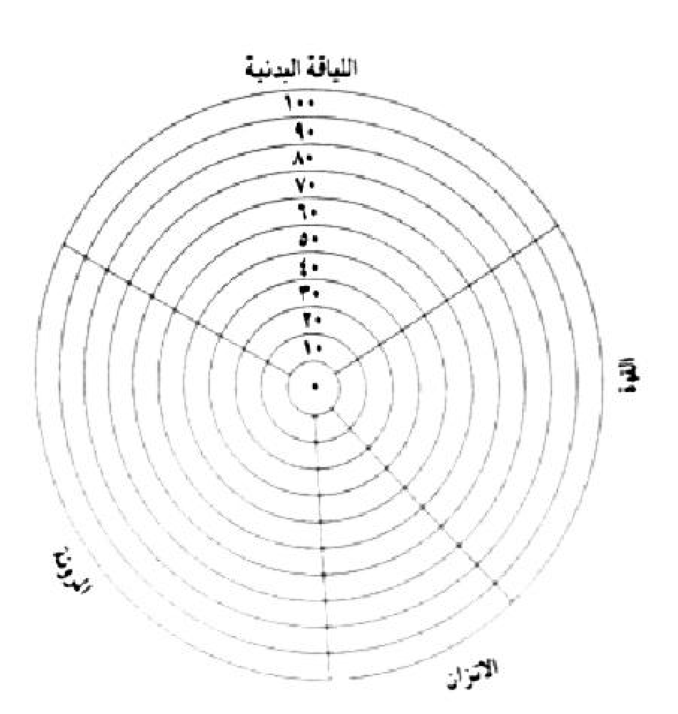
منذ هذه اللحظة فصاعدا بدأت أتفحص كل أنواع الإصابات والأمراض من خلال تواصلى مع هذا الجيش الممتد من الأصدقاء والزملاء الذين أطلق عليهم اسم جسمى وعقلى الذين لا هم لهم إلا إسعادى ومساندتى . إن كان هناك أى ألم أو مرض ؛ فإن واجبى ومسئوليتى هما إصلاح هذا السلوك الذى يسبب الألم والعناية بهما كما يعتنيان بى .

أنت إن نظرت إلى هذه الصيغة الخاصة بما وراء الإيجابية ؛ فسوف تضع عقلك وجسمك تحت وطأة ضغوط أقل .

لكى أساعدك على ذلك ولكى أكمل سجلك : أجب عن اختبار العقل السريع التالى :

اختبار العقل السريع رقم ١٢ – أعد رسماً بيانياً لنفسك

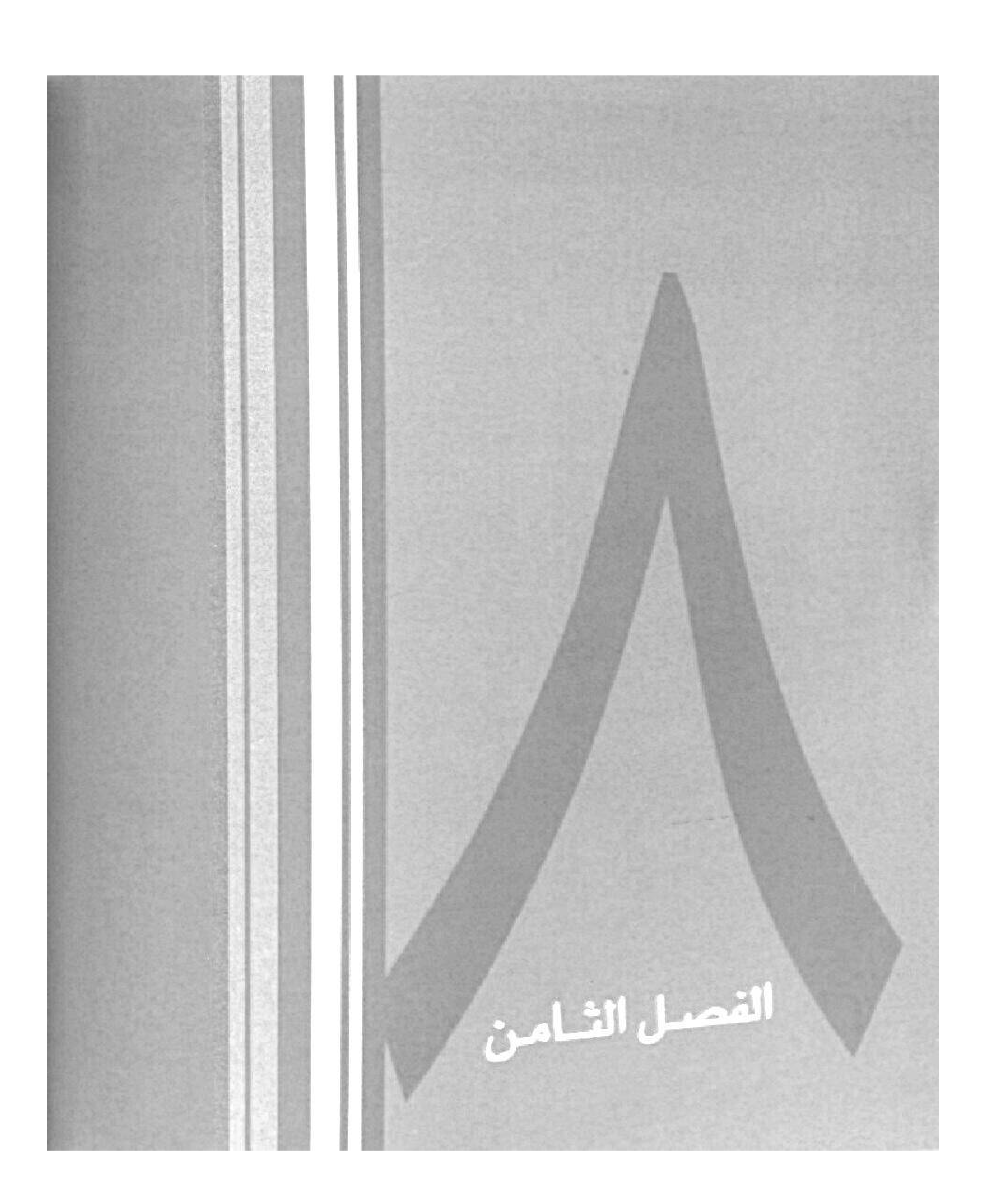
هذا الرسم البيانى مصمم لكى يساعدك على اقتفاء أثر التحسن الذى تحرزه على المستوى اللياقى ومستوى المرونة والقوى الخاص باللياقة البدنية . فى كل جانب من هذه الجوانب امنح نفسك درجة ما بين صفر و١٠٠ حيث يشير الرقم صفر إلى المستوى غير اللائق ورقم ١٠٠ يعنى مستوى اللياقة الأوليمبية . املأ الشكل البيانى الآن ثم املأه مرة واحدة شهريا مع تقدمك فى البرنامج التدريبى .



الخلاصة

لكى تساعد نفسك على تطوير أصح عقل داخل أصح جسم : فإن الخطوات التالية تعتبر بالغة الأهمية :

١. مارس تدريبات اللياقة البدنية على مدى ما لا يقل عن ٢٠ دقيقة ؛ أربع مرات أسبوعيا .
٢. إلى جانب تدريبات اللياقة البدنية ؛ حاول زيادة مرونتك .
٣. فضلا عن تدريبات اللياقة البدنية والمرونة ؛ حاول تنمية قوة نظامك العضلى كاملا .
٤. طور وحسن اتزانك .
٥. استعن بمستشارين للصحة على أعلى مستوى كما لو كنت بطلا رياضيا(تذكر مدى أهمية وقيمة جسمك) . يمكن أن تضم هذه المجموعة من الاستشاريين المتخصصين والأطباء والمدربين ومعلمى تقنيات " ألكسندر " وخبراء التغذية .
٦. احصل على فترات راحة منتظمة على أساس يومى وأسبوعي وشهرى وسنوى مدى الحياة . سوف تمنح فترات الاستراحة معنى ومذاقا مختلفا لحياتك وسوف تطيلها .
٧. خصص وقتاً للعب . فهو أحد أفضل أشكال التدريبات الكاملة وخاصة عندما تكون لديك فرصة للعب مع أبنائك ؛ سوف يحيلون أى فترات لعب ممتدة فى صالة الألعاب إلى فترة راحة !
٨. احرص على تناول طعام صحى وراقب طعامك جيدا (انظر الفصل ٨) .
٩. أعد خريطة عقل إبداعية ودون عليها معدلاتك البدنية الحالية وأهدافك المستقبلية . وقم بتنفيذ هذه الأهداف على الفور .


الفصل الثامن

٨

غــــذاء الجســـم والعقــل

" من خلال أفكارك ومشاعرك تخلق جسمك الجيد " .

د. " مايك صامويلز " مدير مركز " هيدلاندز كلينيك " ؛ " كاليفورنيا "

عندما تسمح لجسمك باستقبال طاقات الكون من حولك ؛ عندما تكون منفتحا لهذه الطاقات وغير منغلق عنها ؛ عندما تكون مسترخيا ولست متوترا ؛ عندما تكون لديك أفكار إيجابية وليست سلبية ؛ سوف تتدفق طاقات الكون فى جسمك لكى تحافظ على سلامتك . إن استخدام جسمك لهذه الطاقات يفوق أى عقار أو عشب ؛ يفوق أى جرّاح أو معالج عرفه الإنسان .

من كتاب The Well Body Book ؛ د "هويل بينت " ؛ " ليندا بينت " ودكتور " مايك صامويلز " .

بعد أن ألقينا نظرة على كيفية الحافظ على لياقة الجسم الخارجي والقوام : سوف ننظر في هذا الفصل إلى جسم الإنسان من الداخل وكيف تؤثر التغذية الجيدة والنظام الغذائي تأثيرا بالغا على صحتي الجسم والعقل وسلامتهما .

الآلـة الخـالـدة

فى أحد الأيام عندما كنت فى منتصف العشرينات من عمرى : كنت أعانى من سلسلة من الإصابات ونزلات البرد البسيطة : ذهبت إلى الطبيب وأنا فى حالة مزاجية سيئة . لم أكن أدرك وقتها أن إصابتى قد نجمت عن سوء استخدامى لجسمى وأن مرضى قد نجم عن سلوكى المضاد للجسم : بدأت أشكو للطبيب عن مدى وهن الجسم وضعفه مقارنة بالعقل .

وكمعلم جيد اعترته حالة عابرة من الغضب : استدار لى الطبيب وفى بضع دقائق قليلة وضع الحقيقة أمامى مباشرة وحول الطريقة التى أنظر بها إلى جسمى .

لقد قال شيئا أذهلنى بالفعل ، قال إنه طوال سنوات عمله كطبيب : تعامل مع عدد لا يحصى من الأمراض والإصابات مع آلاف من المرضى : ولكن بقى شيء واحد : شيء واحد فقط أثار انبهاره ولا يزال . إنه ليس ضعف الجسم وإنما قوته الخارقة : قوته الساحقة التى لا تقهر . واصل الطبيب حديثه موضحا أنه قد بقى سؤال واحد فقط مازال يثير حيرته ودهشته . إنه لا يفهم . بعد كل هذه المعرفة العميقة للجسم البشرى وطبيعته المعقدة المبهرة . كيف يمكن أن يموت !

أنت معالج قديم عمره ثلاثة ملايين سنة

ينتمى دكتور " مايك صامويلز " و " هال بينيت " إلى نفس معسكر هذا الطبيب . فهم يعتبرون الجسم البشرى آلية تعلم وبقاء وتعاف قضت ثلاثة ملايين عام تمارس صيغة النجاح تيفكاس لكى تصل إلى حد من الكفاءة والبراعة الطبية المحيرة لكل العقول! (إن كنت تؤمن بالارتقاء : يمكنك أيضا أن تضاعف هذا الرقم إلى أبعد من ذلك بكثير : أى إلى

أربعة بلايين عام من تمرس الكون على صيغة النجاح تيفكاس لعلاجك أنت) .

بينما تواصل القراءة ؛ إننى واثق من أنك سوف تتفق مع آرائهم شيئا فشيئا .

ألق نظرة سريعة على الفصل السابع : صفحة ١٩٤- ١٩٥ وراجع هذا الكتيب المصور الرائع للأجزاء التى يتألف منها جسمك . ثم راقب بعد ذلك الـ٦٠ تريليون خلية بدنية داخل جسمك وخاصة الـ ٢٢ تريليون خلية دموية وما تفعله كل هذه الخلايا من أجلك .

إن كل خلية من خلاياك تعتبر بمثابة وحدة حياة وذكاء مستقلة ومعتمدة على غيرها من الخلايا فى نفس الوقت . لكى تبقيك على قيد الحياة تتحد هذه الخلايا مع بعضها البعض فى جيش مؤلف يفوق تريليون مرة كل جيوش الأرض إن اتحدت فى جيش واحد .

إن هذا الجيش الذى لا يضاهى يقسم نفسه إلى عدة وحدات تشمل :

- المساندين أى العظام .
- محللى الكـــون ، وأنظمـة الإنـــذار والإرشـــاد المبكر .وهى حواسك التى تقدر بالبلايين .
- المصنعين أى تريليونات الخلايا المتفانية فى كل جانب من جوانب نموك وإمدادك بالطاقة .
- الناقلات التى تتألف من الخلايا التى تحمل الفضلات وتطردها ، والخلايا التى تحمل العناصر الغذائية إلى كل خلية من خلايا جسمك . إن المسافات التى تنطيها هذه الخلايا يفوق طولها بلايين المرات حجمها الطبيعى . كما أن إنجازاتها تجعل حتى بناة الأهرام يبدون فى حجم ضئيل !
- عامة المساعدين . إنها تلك الجيوش الضخمة التى تخزن وتعالج وتحافظ وتضبط .
- المقاتلين . إنها مضادات الأجسام المؤلفة على أساس من البروتين . فهى تقاتل وتنخرط فى ملايين من المعارك مع آلاف من الجبهات يوميا مدى الحياة . كما أن معدل نجاحها مقابل فشلها يصل إلى موجب ٩٩,٩ بالمائة من النجاح ! إن معداتها وطرقها القتالية يجعل أرقى الفنون العسكرية وأعتى حروب النجوم عالية التقنية تبدو بدائية !

نحن كثيرا ما ننبهر أمام صناعة وتعقيد والتنظيم الفائق لعش النمل . إن الجسم الرائع المعجز : الذى يعمل من أجلك وأنت تقرأ هذه الكلمات يفوقه ملايين ملايين المرات تعقيدا ! إن

كل هذه العمليات والمهام التى يقوم بها جيش خلايا جسمك يحدث بدون استخدام "عقلك الواعى" (قشرتك المخية) .

هل هذا الجيش الضخم بحاجة إلى مساعدتك ؟

نعم ؛ بكل تأكيد !

أولا جسمك بحاجة لأن تتمتع باللياقة البدنية . لأنك عندما تتمتع باللياقة ، تكون كل خلية من خلايا جسمك الـ٢٢ تريليوناً أكثر لياقة وقوة وقدرة على أداء وظائفها الحيوية . كما أن قائدها المباشر ـ الذى هو قلبك ـ سوف يصبح هو الآخر أكبر حجما وأكثر قوة وأكثر استرخاءً وقدرة على مقاومة الضغوط ومقاومة التعب.

ثانيا : أنت بحاجة لأن تتمتع بالاتزان والمرونة لكى تسمح لنظام التواصل الكامل بداخلك أن يعمل بانسياب وسلاسة ، وتبقى الممرات التى تسير فيها الجيوش ذهابا وإيابا مفتوحة وممهدة وخالية من كل العراقيل .

ثالثا أنت بحاجة للتمتع بعضلات لائقة *وقوية* لكى تتمكن البلايين من قلوبك الصغيرة من دعمها ومساندتها تماماً .

إن كل ما سبق يشير بكل وضوح إلى مدى أهمية الحاجة إلى اللياقة البدنية التى أشرنا إليها فى الفصل السابق .

هل هناك المزيد مما يمكن أن تعمله لكى تدعم هذه القوى البدنية الخارقة ؟

نعم هناك الكثير ! فضلا عن *اللياقة* البدنية العامة : أنت بحاجة إلى صحة بدنية عامة . جسمك بحاجة إلى نظام غذائى رائع ؛ وإلى التحرر من كل الضغوط السلبية ؛ وإلى طريقة التفكير الذهنى الصحيحة ، وإلى نوم متوازن ، وإلى راحة ؛ وإلى التحرر من الإفراط فى استخدام العقاقير . وكذلك إلى الحب والحنان ! أنت إن تداخلت مع أى من هذه الوظائف الطبيعية : فسوف تشل بالفعل حركة جيشك الجرار . أنت بذلك تعرض كل خلية من خلايا جسدك للتعب والإجهاد والإنهاك .

سوف تدرك من ذلك أن عقلك : يجعل فكرك وروحك يعملان فى تكامل مطلق مع جسمك الخارق : الذى يمثل العقل عضوه الأساسى .

سوف تدرك بشكل متزايد معنى هذه المقولة : " *العقل السليم فى الجسم السليم* " .

ويتناول باقى هذا الفصل والفصل التالى كيفية مساعدتك لكى تساعد عقلك على مساعدة جسمك .

احرص على تغذية جسمك وعقلك

أجرى الباحثون فى المركز القومى للوقاية من الأمراض المزمنة وتطوير الصحة فى منتصف التسعينات من القرن العشرين فى الولايات المتحدة : استفتاءً ضم أكثر من ١٠٧ آلاف رجل وسيدة فى ٤٩ ولاية .

خلصت الدراسة إلى أن معظم هؤلاء الأشخاص لم تكن لديهم أدنى فكرة عن كيفية اتباع نظام غذائى صحى ؛ وكان لديهم القليل من المعرفة بشأن الرياضة وشبه جهل تام بالعلاقة المثمرة الناجحة التى تربط بين الغذاء السليم والرياضة الجيدة .

- **٣٥ بالمائة من الرجال و٤٠ بالمائة من النساء الذين كانوا يسعون لإنقاص أوزانهم كانوا يجهلون تماما عدد السعرات الحرارية التى يستهلكونها يوميا والمحتوى الغذائى لطعامهم .**
- **من بين كل من كانوا يمارسون الرياضة ؛ ٥٨ بالمائة من الرجال و٦٣ بالمائة من النساء كانوا يمارسون - فى الإجمالى - أقل من ١٥٠ دقيقة أسبوعيا .**
- **معرفة العلاقة التى تربط بين التغذية والرياضة كانت محدودة للغاية .**

جاءت هذه النتائج مثيرة للدهشة التامة إن علمنا أن الأمريكيين ينفقون ٣٣ بليون دولار سنويا على منتجات إنقاص الوزن والخدمات الخاصة بهذا الغرض والذى يبدو أن معظمه يذهب هباءً .

فى بحثنا عن الغذاء الصحى : يلوح أمامنا سؤالان غاية فى الأهمية . أولا : ما هو الغذاء الأساسى الذى كانت تتناوله القبائل البشرية على مدى العصور ؟ ثانيا : ما الذى يناسب الإنسان . فى الأساس . لتناوله ؟ .

حصـاد الصيـد

إن القبيلة البشرية. على مدى الثلاثة ملايين سنة الماضية التى عاش فيها الإنسان على سطح هذا الكوكب. لم تعمد إلا نادرا إلى زراعة غذائها . لقد كان عددها ضئيلا مقارنة بمصادر الطعام بشكل عام التى كانت متسعة بحيث بدت الزراعة غير ضرورية .

يبدو أن الغالبية العظمى من هذه القبائل كانت تنتمى إلى " القوارت ". أى أنها كانت تتناول فى الواقع أى شيء متوافر قابل للأكل .

كان غذاؤهم لذلك موسميا بشكل أساسى : وكان يتألف من الخضراوات والجذور والحبوب والمكسرات والثمار والفاكهة والحشرات والبيض وأحيانا الطيور والحيوانات الصغيرة إن نجحوا فى اصطيادها . أما القبائل التى كانت تعيش بالقرب من الأنهار والبحيرات والبحار. (والتى كانت تمثل الغالبية العظمى) : فقد كانت تتناول غذاءً غنيا بالقشريات والأسماك والعديد من أشكال الأعشاب البحرية .

على مدى ٣ ملايين عام : فرضت الطبيعة البيئية أن يكون الغذاء البشرى غنيا بالخضراوات والمكسرات والفاكهة مع قليل من الأسماك والدهن الحيوانى والبروتين . فضلا عن محتوى غذائهم : فنحن نعرف أن معظم طعام أسلافنا كان طازجا وناضجا .

ما الطعام المناسب لنا لتناوله ؟

سؤالنا التالى هو ما الطعام المناسب حتى تناوله ؟ . إن أبسط وسيلة للإجابة عن هذا السؤال هو تفحص جهازنا الهضمى بدءا بالأسنان والفم ومرورا بالمعدة والأمعاء الدقيقة والغليظة .

يمكننا أن نحصل على فكرة جيدة عن الطعام المناسب لتناوله فقط بالنظر إلى الحيوانات التى تمثل طرفى النقيض لما نتناوله . وهى الحيوانات آكلة اللحوم والحيوانات آكلة النبات . أما الحيوانات آكلة اللحوم أى التى تتغذى على اللحوم والتى تمثلها الحيوانات المفترسة الضخمة فهى تملك أسنانا عملاقة مطولة وقوية والقليل جدا من الأسنان الخاصة بالمضغ

ومعدة وأمعاء مصممة بشكل خاص لهضم اللحوم . وفى المقابل سوف تجد الحيوانات آكلة النبات والتى تمثلها الأبقار والخراف تملك أسنانا حادة مسطحة قاطعة وساحبة من الأمام أى أنها ليست مطولة : فضلا عن أنها تملك كما متنوعا من الأسنان وجهازا هضميا مصمماً خصيصا لكى يهضم الأوراق والعشب .

ماذا عن أنفسنا نحن بنى البشر ؟

تشير أسناننا إلى أننا نميل إلى الجانب النباتى . ولكننا نملك أسناناً قوية وجهازاً هضمياً مصمماً لهضم كل شىء تقريباً ! إننا . كما تؤكد العادة التى امتدت على مدى ثلاثة ملايين من الأعوام . نمثل هذا التصور الرائع الحر لكلمة "*قوارت*"

غذاء العقل والجسم

بما أننا قد اكشفنا أننا مصممون لتناول شبه كل شىء وأى شىء . لنلق أولا نظرة على بعض الأساطير المتداولة لأنها بمجرد أن تسقط سوف تتحسن صحتنا على نحو سريع .

الأسطورة : جسمك بحاجة إلى ملح . لذا تناول كميات من ملح المائدة فى طعامك وأضف الملح إلى اللحوم والخضراوات .

الحقيقة : جسمك ليس بحاجة إلى ملح . ومع ذلك فإن الغذاء الجيد المتكامل سوف يمدك بمعظم احتياجك من الملح . أنت بحاجة لتناول ١٠٠٠ ملجم (أى ما يقرب من نصف ملعقة صغيرة من الملح يوميا) . هذا هو *الحد الأقصى* للجرعة التى يجب أن تتناولها يوميا حيث إن الطعام المالح (الذى يجب أن يؤكل على فترات متباعدة فى ظل أى نظام غذائى صحى) يكون معبئا بالملح .

طبقاً لما نشر فى عدد يناير ٢٠٠١ من جريدة "نيو إنجلاند" الطبية : يفرط معظم الناس فى تناول الملح مما يزيد بدرجة كبيرة من ضغط الدم وخاصة بالنسبة لمرضى ضغط الدم المرتفع . وهى حالة خادعة تزيد من خطر الإصابة بالجلطة والنوبات القلبية . وقد وجدت الدراسة أن الشخص الذى يقلل من تناول الملح إلى نسبة تصل إلى ما يقرب من ١٠٠٠ ملجم يوميا سوف يقلل من ضغط دمه حتى إن لم يكن يعانى فيما سبق من ارتفاع فى ضغط الدم : وهذا بغض النظر عن الجنس أو النوع .

الأسطورة :السكر يرفع مستويات الطاقة ولذا يجب تناول السكر قبل ممارسة أي نشاط بدنى أو ذهنى .

الحقيقة : أنت بحاجة إلى السكر ولكن السكر *الطبيعى* . هذا يعنى سكر الفاكهة والخضراوات الذى يحتوى أيضا على فيتامينات وأملاح معدنية لازمة لجسمك وعمل التمثيل الغذائى الخاص بالسكر . إن السكر المكرر لا يحتوى على العناصر الغذائية اللازمة للقيام حتى بالتمثيل الغذائى الخاص به ولكى يتمكن الجسم من استخدام هذا السكر : يجب أن يسلب نفسه فيتامينات ب . إن تناول السكر المعالج سوف يمنحك دفعة مؤقتة فى الطاقة متبوعة بفاقد فى الطاقة يفوق ما منحه إياك السكر الطبيعى . هذا هو ما يفسر سبب شعور المفرطين فى تناول السكر بالفتور والخمول بعد فترة وجيزة من التهام السكر وكذلك سبب تلك الدفعة العالية المؤقتة التى يشعر بها البطل الرياضى بعد أن يتناول السكر والتى يعقبها مباشرة انتكاسة وتدهور فى مستواه .

الأسطورة : الغذاء الجيد يعنى تناول ثلاث وجبات كبيرة يوميا .

الحقيقة : " الغذاء الجيد " يعنى شيئا يختلف قليلا عن ذلك ! إن الدببة وحيوانات البيات الشتوى مصممة لالتهام كمية كبيرة من الطعام لكى تخزن كميات كبيرة من الدهون تمدها بالطاقة أثناء شهور النوم . أى أن هذه الحيوانات لها طقوسها الغذائية الخاصة التى تنخرط فيها . أما نحن البشر فإننا أشبه ما يكون بالحيوانات آكلة النبات مثل الخراف والأبقار . وكيف تأكل هذه الحيوانات ؟ بشكل شبه دائم !

بالنسبة لنا يبدو أن النمط المثالى لتناول الطعام هو المواظبة بدرجة أكبر وبصورة أخف على تناول الطعام خلال اليوم ؛ ربما بتناول من أربع إلى ست وجبات خفيفة أى أقل حجما يوميا ؛ كل بضع ساعات .

أنت إن تناولت الطعام بهذه الطريقة : سوف تميل إلى حرق سعرات حرارية أعلى وسوف يعتريك شعور بالامتلاء والخمول الذى يعقب أى وجبة دسمة ؛ لذا سوف تشعر بمزيد من الخفة طوال اليوم . إن تناول وجبات صغيرة سوف يفرض على جهازك الهضمى جهدا أقل فى العمل وسوف تمتص هذه الكميات الصغيرة من الطعام ويتم معالجتها على نحو أكثر كفاءة وفاعلية .

هناك نتيجة أخرى سوف تترتب على هذه العادة وهى أن عقلك وجسمك سوف يبعثان برسالة فحواها : " هناك الكثير من ألوان الطعام مازالت بالخارج ! " مع وضع ذلك فى الاعتبار ؛ لن يسعى الجسم إلى " تخزين " الطعام خشية نفاده .

الأسطورة : الطعام الجيد يعنى تناول إفطار كبير .

الحقيقة : نعم وكلا . الدكتور " أندرو ستريجنر " . الرئيس السابق لجمعية " ماكاريسون " التى تبحث التأثير الطبى للتغذية على الصحة ؛ له رأى قاطع ومرح فى هذا الصدد .

يشير الدكتور " ستريجنر " إلى وجوب النظر إلى أصل الوجبة مثل " الإفطار الإنجليزى التقليدى " المؤلف من البيض والسجق والحبوب والطماطم والمشروم والخبز المقلى .

من أين نشأ هذا الإفطار ؟

من الفلاحين الإنجليز .

ومتى كانوا يأكلون هذا الإفطار الكبير ؟

بعد ساعتين من العمل المجهد بين الخامسة والسابعة صباحا فى الصقيع : يقومون خلالها بالحمل والرفع والتسلق والحفر والحلب !

أى ما يعادل ساعتين من النشاط البدنى المكثف وتمرينات القوى ! كانوا بعدها بحاجة إلى إفطار كبير ! إن كنت قد قررت . وهو قرار حكيم . أن تمارس التدريبات البدنية فى الصباح ؛ إذن يمكنك على الرحب والسعة أن تتناول هذا الإفطار الكبير . أما إن كنت من بين الغالبية العظمى التى تنهض من فراشها لتتناول الإفطار بعد ذلك بنصف ساعة : فيجب

أن تتناول إفطارا خفيفا يكون بمثابة "وقود بداية تشغيل المحرك" كما يجب أن تواظب على تناول وجبات خفيفة أقل حجما خلال اليوم .

الأسطورة : الدهون ضارة بالجسم . إن الدهون هى سبب مرض السكر وانسداد الشرايين والنوبات القلبية وارتفاع نسبة الكولسترول وضغط الدم . كما أنها ترتبط بزيادة نسبة الحامض البولى فى الجسم مما يسهم فى تطور مرض النقرس وتصلب الأوعية والتهاب المفاصل . فضلا عن كل هذه الجرائم البشعة ؛ فإن الدهون تلعب دورا كبيرا فى أمراض الشيخوخة والشيخوخة المبكرة . كما أن زيادة الدهون تجعلك أكثر عرضة لتصلب الشرايين والجلطات وأمراض المثانة والسرطان . وخلاصة القول هى إن الدهون تزيد من فرص العجز والوفاة فى كل الأمراض تقريبا ، كما أنها تبطئ من سرعتك وتجعل حركتك غير مريحة وفى بعض الأحيان تجعلها مستحيلة وتشعرك بأنك لست على ما يرام وتجعلك تبدو بديناً !

الحقيقة : *الإفراط* **فى الدهون ضار بالجسم .** إن الدهون ليست نافعة فقط وإنما هى أحد مكونات جسمك الأساسية التى سوف تموت بدونها ! أى أن العبارة السابقة تمثل نصف الحقيقة . إنها ليست *الدهون* وإنما *زيادة الدهون* .

والآن إليك الأنباء الجيدة .

كشف البحث الذى أجراه " سيمون كوباك " فى " كلية الطب الملكية " بلندن و " ستيف أوراهيلى " أحد خبراء الأنسجة الدهنية فى " جامعة كمبردج " أن الدهون تقع فى قلب شبكة اتصالات معقدة وواسعة النطاق . وقد خلص البحث الذى أحدث انقلابا فى المفاهيم : أن الدهون عبارة عن عضو عملاق ! ليس فقط عضوا وإنما تعتبر أحد أكبر أعضاء جسمك . وقد كشف البحث عن أن *الدهون أكثر ذكاءً مما كان شائعا عنها من قبل* . "

ما هو الدور الذى تقوم به الدهون كما اكتشف الخبراء؟

إن الدهون - بخلاف أعضائك الأخرى - تنتشر فى كل أنحاء جسمك فى عدد من المستودعات الخاصة . فهى تغلف كل الأعضاء الداخلية لحمايتها من أى صدمة . وهى تحيط بك وتجعلك تشعر بالدفء وتحيط بالمفاصل وتزيد من قدرتها على إصلاح وصيانة نفسها . كما أنها تقلل الالتهاب وتعد جزءا لا يتجزأ من الهيموجلوبين (خلايا الدم الحمراء

التى تحمل الأكسجين) مما يسهل عملية انزلاقه داخل الشعيرات الدموية ومن ثم منحك المزيد من الأكسجين والعناصر الغذائية اللازمة للأنسجة وبالتالى رفع معدل الطاقة.

تختزن الدهون وتصدر بمنتهى الديناميكية الكميات المناسبة من الدهون، أى الطاقة، فى أوقات الحاجة. وهى تحافظ على استقرار معدل التستوستيرون من بين العديد من الأشياء الأخرى التى تؤثر وتحسن قوة العضلات والتمثيل الغذائى. كما تخلق الدهون هرموناً يسمى " لبتين "، وهو يطلع العقل على مستوى الطاقة داخل الجسم. وأخيرا فإن الدهون مع الماء تعتبر المكون الأساسى لبناء العقل ومساندته.

إن النوع المناسب من الدهون شيء لابد منه!

الطعام غذاء للفكر

كُلْ بذكاء وكن أكثر ذكاءً!

وجدت إحدى الدراسات التى أجريت فى معهد الأبحاث الغذائية فى " ريدينج " فى إنجلترا عام ١٩٩٩ أن النساء اللاتى يتبعن نظاما غذائيا لإنقاص الوزن (تفكير سلبى متنكر فى شكل تفكير إيجابى انظر الفصل الرابع. الصفحات من ١٠٢-١٠٥) لم يفقدن بضعة أرطال فقط وإنما فقدن أيضا قوة الذاكرة وسرعة زمن رد الفعل وقوة الانتباه.

وقد وجدت الدراسة، التى أجريت على ٦٩ متطوعة، أن الأمر لا يرجع إلى الحمية نفسها وإنما إلى الضغوط المصاحبة للعادة الكبيرة السيئة المتنامية؛ التى سببت هذا التدهور فى مستوى الأداء الذهنى. وقد لخصت صحيفة " التايمز " هذه الحقيقة المؤسفة فى مقالتها الافتتاحية فى العدد الصادر فى ١٧ سبتمبر عام ١٩٩٩:

إن المرأة التى تحاول أن تكون نحيفة سوف ينتهى بها المآل إلى المرض. اطرح أى سؤال على أى شخص يتبع الحمية الغذائية وسوف يتبين لك أنه يجد صعوبة فى الإجابة عن سؤالك ... كلما زادت الحمية الغذائية أصبح الشخص أكثر بطئا ... إن الطعام يملى على المزاج. وكلما قل، زاد الجهد والضغوط.

المـزاج والذاكـرة

قام الدكتور " ديفيد بينسون " فى جامعة " سوانسى " بـ " ويلز " باختبار قدرة ٨٣٢ امـرأة شابة على تذكر قائمة من الكلمات . وجاءت النتائج مدهشة : فقد كانت النساء اللاتى لم يتناولن إفطارا فى حالة مزاجية سيئة مما أضعف ذاكرتهن أما النساء اللاتى تناولن الإفطار فقد كن أكثر سعادة وإيجابية كما تفوقن بدرجة ملحوظة فى اختبار التذكر . وقد خلص الدكتور " بينسون " إلى أن زيادة نسبة السكر فى الدم لدى النساء اللاتى تناولن الإفطار هو ما رفع مستوى أدائهن .

الآثار الغذائية

قـاد الدكتور " مايكل كولجان " .فى معهد التغذية فى " جامعة أوكلانـد " ثلاث دراسات عن تأثير الغذاء على الهمة والقوة البدنية وحاصل الذكاء والسلوك .

الغذاء والهمة

فى الدراسة الأولى اختبر الدكتور " كولجان " عدائى الماراثون من الذكور ممن تراوحت أعمارهم بين ٢٦ و٣٥ عاما ؛ حيث قسمهم إلى أزواج تبعا للسن وتجربة الماراثون وعدد مرات اشتراكهم فى الماراثون ومستوى التدريب . كما لعبت مستويات الفيتامين والأملاح المعدنية أيضا دورا فى التقسيم .

وعلى مدى ستة أشهر : أعطى الزوج الأول مكملات فيتامينية وأملاح معدنية لإمدادهم بالحد الأقصى من الصحة الغذائية . أمـا الزوجان الآخـران فقد أعطيا دواء يعطى للمرضى لمجرد إرضائهم كان يبـدو فى الشـكل والمـذاق مثل المكملات الحقيقية ولكن بدون فيتامينات وأملاح معدنية .

ولكن كل الأبطال الرياضيين كانوا يعتقدون أنهم جميعا تناولوا المكملات الحقيقية .

ولإضفاء المزيد من التشويق على التجربة : بعد مرور ثلاثة أشهر : قام الطبيب ثانية وبدون إخبارهم بمنع هذا الدواء للزوج الذى كان يتعاطى المكملات الحقيقية والعكس .

جاءت النتائج مدهشة . أظهر العداءون الذين كانوا يتناولون المكملات الحقيقية ارتفاعا شديدا فى المستوى على مدى الأشهر الثلاثة الأولى . وعندما توقفوا عن تناول المكملات الحقيقية تراجع مستوى أدائهم . وفى المقابل ؛ لم يحقق العداءون الذين تناولوا الدواء على مدى الأشهر الثلاثة الأولى سوى تقدم محدود بينما ارتفع مستواهم ارتفاعا هائلا عندما تناولوا المكملات الحقيقية على مدى الأشهر الثلاثة الأخيرة . وقد نجح أحد العدائين من زيادة رقمه المسجل فى الماراثون قدر دقيقتين وثمانى ثوانٍ فى الأشهر التى تناول خلالها الدواء بينما قفز الرقم إلى ثمانى دقائق واثنتين وخمسين ثانية عندما تناول المكملات الحقيقية والتغذية السليمة !

الغذاء والقوة

فى الدراسة الثانية ؛ بقى الإجراء واحدا ولكنه كان يقيس فى هذه المرة مستوى أداء الأبطال الرياضيين على جهاز القوة وبعض أجهزة حمل الأثقال الأوليمبية .

على مدى الأشهر الثلاثة الأولى ارتفع مستوى رافعى الأثقال ممن تعاطوا الدواء بنسبة تراوحت بين ١٠ إلى ٢٠ بالمائة . أما مستوى أداء من تناولوا المكملات الغذائية السليمة فقد قفز ما بين ٤٠ إلى ٦٠ بالمائة !

أثناء الشهور الثلاثة التالية ؛ سجل الأبطال الذين حُرِموا من الغذاء السليم تماما تراجعا فى مستوى الأداء بينما سجل من تناولوه . أى المجموعة المقابلة . تقدما يفوق مستواهم الأولى ثلاث مرات عما حققوه فى الشهور الثلاثة الأولى .

الغذاء وحاصل الذكاء

أجريت الدراسة الثالثة فى جامعة " أوكلاند للأمراض النفسية " وشملت ١٦ حالة من الأطفال المصنفين سواء على أنهم يعانون من قصور بسيط فى العقل أو نشاط مفرط أو بطء فى التعلم . وفى كل الحالات : عدل نظامهم الغذائى بحيث يحد من مستويات السموم المعدنية فى أجسامهم والوقاية من الحساسية والحد من نسبة الأطعمة المصنعة

والمشروبات الخفيفة والسكرية التى كانوا يتناولونها .

وكما ذكر الدكتور " كولجان " : " على مدى فترة تراوحت بين ثلاثة وستة أشهر : حققت كل حالة من الحالات تحسنا فى السلوك سواء فى البيت أو المدرسة أو العيادة الطبية وكذلك فى التوافق الحركى والنطق بالكلمات ومهارات القراءة " .

ولكن ما لم يكن يتوقعه الدكتور " كولجان " والذى يمثل ربما أهم نتائج الدراسة هو " تحسن حاصل الذكاء بنسبة تراوحت بين خمس *نقاط* وخمس *وثلاثين نقطة* ؛ أى بمتوسط تحسن وصل إلى ١٧,٩ نقطة ..... وقد خلصنا إلى أن التغيرات الغذائية كانت هى المتغير المؤثر . إن نوعية الغذاء هى التى زادت من ذكاء الأطفال واستقرارهم العاطفى " .

الحمقى !

ركزت إحدى الدراسات التى أجريت فى مركز " بايكريست " الكندى لأمراض الشيخوخة فى " تورنتو " على الآثار الذهنية للغذاء الغنى بالدهون . تغذت مجموعتان من الفئران التى يبلغ عمرها شهراً واحداً على نظام غذائى متكامل . كان الفارق الوحيد بين المجموعتين هو أن المجموعة الأولى كانت تتناول ١٠ بالمائة فقط من سعراتها الحرارية من الدهون بينما وصلت هذه النسبة إلى ٤٠ بالمائة لدى المجوعة الثانية .

بعد مرور ثلاثة أشهر : أى ما يعادل مرحلة المراهقة عند الإنسان : منحت الفئران بعض المهام لاختبار قدرتها على التعلم والتذكر .

تفوقت الفئران التى تناولت الدهون الأقل بفارق هائل على المجموعة الثانية الذى جاء مستوى أدائها ضعيفا للغاية . يقول الدكتور " جوردون وينوكور " - أحد القائمين على هذه الدراسة : " إن ارتفاع نسبة الدهون فى الغذاء يعوق مستوى الأداء فى كل الجوانب " لقد بدت الإعاقة واضحة عند هذه الفئران : إنه أمر مثير بالفعل " .

وقد خلص الخبراء إلى أن الدهون تحول دون وصول السكر إلى المخ : ربما بالتداخل مع مفعول الأنسولين الذى يساعد على ضبط معدلات السكر فى الدم . إن النظم الغذائية مرتفعة الدهون تؤدى إلى مقاومة الأنسولين . وقد وجد أن مرضى السكر البالغين الناجم عن البدانة : يكونون مصابين عادة بمشاكل فى الذاكرة .

إذن كيف تتناول الدهون *بشكل صحى* ضمن نظامك الغذائى ؟ سوف نتناول هذا الأمر بعد قليل . ولكن دعنا ننظر أولا إلى العامل الأكثر ارتباطا بالدهون : إنها السعرات الحرارية .

السعرات الحرارية

إنها أحد الأشياء التى استحوذت على عقولنا ! ومع ذلك فهناك الكثير من الناس الذين لا يملكون أدنى فكرة عن السعرات الحرارية ! إن السعر الحرارى هو ببساطة وحدة قياس الطاقة . إنها الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة جرام واحد من الماء قدر درجة مئوية واحدة .

هذا من شأنه أن يلقى الضوء على معلومات بالغة الأهمية : أولا : أن السعر الحرارى هو عبارة عن نسبة ضئيلة من الطاقة ، وثانيا : أنه يسهل علينا ويمكننا بالفعل أن نقيس ما نتناوله وما نبذله من سعرات حرارية ، وثالثا : أن أجسامنا تتمتع بقدرة فائقة فى تحويل كل هذا إلى طاقة .

لقد كشفت الإحصاءات التى أجريت على عدد السعرات الحرارية اللازمة للحياة عن حقائق مدهشة :

١. للحفاظ على *الحد الأدنى* من الصيانة : أى الحفاظ على وظائف القلب والأوعية والتنفس والهضم ودرجة حرارة الجسم فقط بدون عمل أى شيء آخر : أنت بحاجة إلى ١٥٠٠ *سعر حرارى يوميا* .

٢. لكى تنهض من فراشك ؛ وتقود سيارتك وتركب المصعد وتجلس على مكتبك معظم النهار وتقود سيارتك ثانية إلى البيت وتقضى معظم وقتك فى مشاهدة التلفاز قبل أن تأوى إلى فراشك : أنت بحاجة – فضلا عن الـ١٥٠٠ سعر حرارى الأساسية - إلى ٨٠٠ سعر حرارى آخر أى إلى إجمالى يصل إلى ٢٣٠٠ *سعر حرارى يوميا* . (يجب أن نشير هنا إلى أن هذا يعد مفتقرا إلى اللياقة بدرجة لافتة ومضرة !) .

٣. للحفاظ على الحد الأدنى من اللياقة والحد الأدنى من الرفع والحفاظ على النشاط لما لا يقل عن ساعتين يوميا ؛ أنت بحاجة إلى ٣٠٠ سعر حرارى إضافى . ليصل الإجمالى اليومى من السعرات إلى ٢٦٠٠ سعر حرارى .

٤. للحفاظ على مستوى مرتفع من اللياقة من خلال ممارسة الرياضة خمس مرات أسبوعيا أنت بحاجة إلى ٥٠٠ سعر حرارى يوميا ؛ ليصل الإجمالى إلى ٣١٠٠ سعر حرارى .

هل عرفت عدد السعرات الحرارية اللازمة لجسمك ؛ وعدد السعرات الحرارية اللازمة للحفاظ على صحتك الشخصية ؟ الجدول التالى يلقى الضوء على عدد السعرات الحرارية المستهلكة .

الفترة الزمنية اللازمة لاستهلاك ١٠٠ سعر حراري

عدد الدقائق	نوع النشاط
٧	العدو : مسافة ١٥٠٠ ياردة (بسرعة ٧,٣ ميل فى الساعة)
٩	ركوب الدراجة مسافة ٢ ميل (بسرعة ١٣ ميلا فى الساعة)
٩	السباحة مسافة ٤٠٠ ياردة (بسرعة ٤٥ ياردة فى الدقيقة)
١٠	التزحلق المنحدر
١٤	التنس
٢٠	الجولف
٢٠	العناية بالحديقة
٢٠	السير مسافة ١٥٠٠ ياردة (بسرعة ٣,٦ ميل فى الساعة)
٢٢	لعب البولينج
٢١	الغسيل والاستحمام والحلاقة .... إلخ
٨٠	الاستلقاء فى الفراش

القوة الشافية للسعر الحرارى

أظهرت دراسة دامت على مدى عشر سنوات على ١٧ ألف رجل تراوحت أعمارهم بين ٣٥ و٧٤ عاما تحت إشراف الخبير الصحى " ليسلى كنتون " ؛ القوة المتولدة عن استهلاك السعرات الحرارية اللازمة للحفاظ على سلامتك. وفى كل الفئات العمرية ؛ وجد أن الأشخاص الذين يبذلون أقل من ٢٠٠٠ سعر حرارى أسبوعيا فى ممارسة الرياضة كانوا أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية بنسبة فاقت الذين يبذلون أكثر من ٢٠٠٠ سعر حرارى أسبوعيا بنسبة ٦٤ ٪ .

إن الفكرة فى السعرات الحرارية هى أنك عندما تتناول عدداً من السعرات يفوق ما تبذله فى الأنشطة اليومية ؛ سوف تميل السعرات الحرارية الزائدة إلى التراكم مما سوف يزيد من وزنك . هناك العديد من الأمراض والعلل التى تزداد تفاقما أو تحدث نتيجة زيادة الوزن ؛ أما إن أردت أن تحسن صحتك ؛ فإن أحد أفضل الطرق للشروع فى ذلك هو التعرف على وزنك المثالى والسعى لبلوغه والحفاظ عليه !

هناك نقطة يجب أن تضعها فى اعتبارك وهى أن الوزن هو عنصر واحد فقط من عناصر الصحة العامة . أى أن هناك شخصين يمكن أن يكونا فى نفس الوزن والطول ومع ذلك يكون هناك فارق كبير فى الصحة واللياقة .

عندما تشرع فى اتباع برنامج للياقة البدنية العامة وتدريبات القوة ؛ قد تحظ لدهشتك . أنك لم تفقد إلا القليل جدا من الوزن . لا تشعر بالإحباط ! هناك شيء جيد على وشك الحدوث ....

مع استمرار ممارسة الرياضة ؛ سوف تحترق الدهون ؛ وسوف تكون كتلة عضلية وتكتسب المزيد من العضلات . يصح ذلك بشكل خاص فى أول شهرين إلى ستة أشهر من برنامجك التدريبى . وفى أثناء هذه المدة سوف تنجح بالكاد فى الحفاظ على وزنك ولكنك سوف تغير من شكل جسمك تغييرا جذريا . بما أن يتم الانتهاء من البناء الأساسى أو الأولى للعضلات ؛ سوف ينعكس ذلك على الوزن ليشرع فى التراجع بشكل لافت .

هناك المزيد من الأخبار السارة .

عند هذا الحد من التدريب ؛ عندما يشير الميزان إلى أنك تفقد رطلا واحدا أسبوعيا ؛ تكون في واقع الأمر قد حققت انخفاضا يفوق كثيرا فقدان رطل واحد من الدهون ! لأنك في نفس الوقت ؛ فضلا عن الزيادة الطفيفة في وزن العضلات التي سوف تواصل نموها سوف تزيد من حجم وكم الجهاز القلبي الوعائي بأكمله وسوف تزيد من نسبة الدماء بداخله . إن أوعيتك الدموية سوف تزداد حجما وقوة ؛ فضلا عن أنك سوف تضيف عدة أميال من الشعيرات الدموية الجديدة . هذه هي فائدة جيدة في الوزن سواء بالنقص أو الزيادة أو بالتعديل (لمزيد من المعلومات عن ذلك انظر الفصل السابع) .

• • •

هناك ثلاثة مصادر للطاقة هي : الدهون والكربوهيدرات والبروتينات .

" الثلاثة الكبار " . الدهون والبروتينات والكربوهيدرات

الدهون الجيدة والدهون السيئة

أنت تدرك الآن بالفعل أن الدهون هي أحد أكبر أعضاء الجسم وأنها بمثابة حامي حمى كل الأعضاء كما أنها مصدر أساسي للطاقة وأنها بحاجة لتجديد مستودعاتها بشكل دائم . ولذلك ؛ أنت بحاجة ليس فقط إلى " أية دهون قديمة " وإنما إلى الأحماض الدهنية أوميجا٣ .

تتوافر أحماض أوميجا٣ في زيت بذر الكتان وزيوت الأسماك . تحتوي هذه الدهون الصحية على مواد ضرورية لكل خلية من خلايا جسمك لكي تنجح هذه الخلايا في أداء وظائفها ؛ ولذلك يجب أن يحتوي أي غذاء جيد صحي على هذه الدهون . إن دهون أوميجا٣ تقلل من خطر تشكل جلطات الدم داخل الأوعية من جهة وتقلل من نسبة الدهون الثلاثية

التى هى إحدى المواد الدهنية " السيئة " داخل الدم .

تصنف الدهون الجيدة بشكل متزايد على أنها " عناصر غذائية أساسية " وتعرف بفاعليتها الخاصة فى بناء العضلات . يقول الدكتور " أودو إيراسموس " .أحد أكبر خبراء العالم فى مجال الدهون والتغذية : " إن الدهون الأساسية تزيد من قدرة المفاصل على إصلاح وصيانة نفسها كما أنها تملك تأثيرا مضاداً للالتهاب " .

يواصل " إيراسموس " حديثه فى سياق التدريبات البدنية قائلا :

" إن أى مزيج طبيعى من زيت بذر الكتان (أوميجا ٣) وزيت دوار الشمس (أوميجا٣ أحد أنواع الدهون الجيدة) يعتبر من الأساسيات اللازمة لبناء الجسم لدى كل شخص يسعى لإضفاء المزيد من القوة إلى جسمه لأن هذه الدهون الأساسية تستنفد خلال التدريب وتكون بحاجة إلى تجديد . وأنا أقترح على لاعبى كمال الأجسام تناول ملعقة صغيرة من الزيت لكل ١٥ رطلا من وزن الجسم وهذا على أساس يومى . يمكن إضافة الزيت إلى الطعام البارد أو الدافئ ولكن يحذر إضافته أثناء القلى أو الشى حيث إن الحرارة المرتفعة تدمره " .

أما الدهون " السيئة " فهى تلك الموجودة فى جلد الدجاج والديوك و السجق والبرجر واللحوم المعرقة ومنتجات الألبان الكاملة والمسلى والبسكويت والكعك والأطعمة المقلية . هذه هى الدهون التى يصعب على جسمك تحويلها والتى يمكن أن تحدث انسداداً فى أجهزة الجسم .

الدهون " الجيدة " : وخاصة تلك الموجودة فى بعض الأسماك الشائعة مثل السلامون والتونة والماكريل والرنجة والتروتة تعرف أيضا باسم البروتين الدهنى مرتفع الكثافة HDL . يرفع الثوم الطازج أيضا معدل البروتين الدهنى مرتفع الكثافة فى الدم وكذلك التدريبات الرياضية .

هناك حشود من الأدلة تربط بين الرياضة وارتفاع مستوى البروتين الدهنى مرتفع الكثافة HDL داخل الجسم . وقد أظهرت إحدى الدراسات التى أجريت

على النساء أن العدو يحسن من نسبة هذا البروتين الدهنى وكلما ارتفع مستوى التدريب ؛ ارتفعت نسبة هذا البروتين الدهنى .

دكتور . " جون بريفا " ؛ استشارى الطعام الجيد ؛ جريدة " ديلى ميل " .

أكدت الدراسة التى نشرت فى ديسمبر عام ٢٠٠٠ فى جريدة " الجمعية الأمريكية لعلوم الشيخوخة " قيمة وفائدة الدهون الجيدة . وقد أكدت الدراسة أن " الدهون الجيدة " تحرق الدهون " السيئة " التى تسبب الأمراض مثل التصلب مما يزيد من طول العمر .

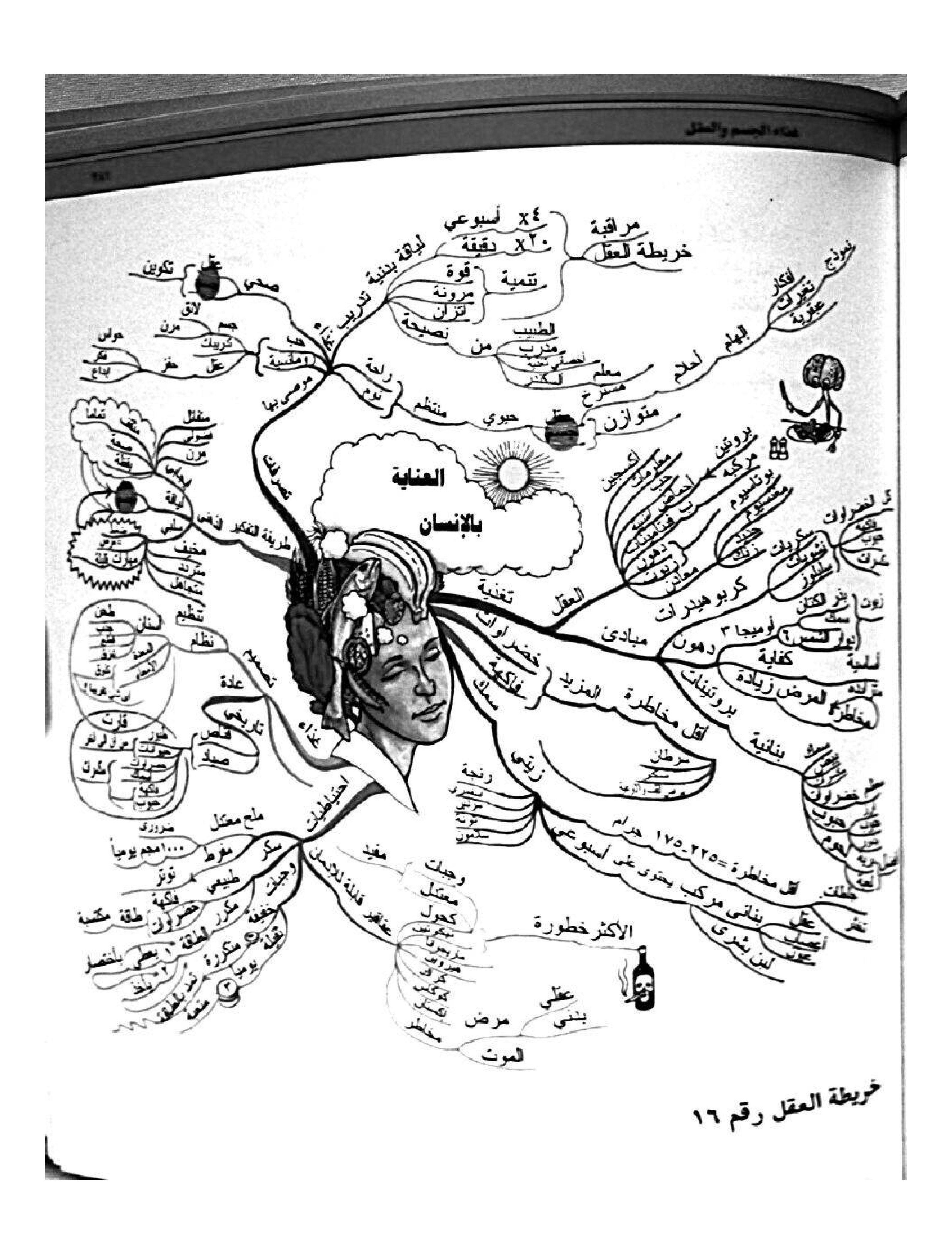
قوة البروتين

المصدر الأساسى الثانى للطاقة هو البروتين . والبروتين هو عبارة عن مركب عضوى قائم على النيتروجين يستخدم لبناء معظم المركبات الهيكلية لجسمك وأنسجته . ويعتبر البروتين جزءا أساسيا من غذائك .

يمكن أن يتوافر البروتين فى الأسماك واللحوم والبيض والحبوب الكاملة والتى تشمل الأرز وحبوب القطانى والحبوب والبقول والمكسرات كما يتوافر بكميات قليلة فى معظم أنواع الخضراوات .

الكربوهيدرات

الكربوهيدرات هى عبارة عن مجموعة كبيرة من المركبات وهى تحتوى على تلك العناصر الحيوية اللازمة للبقاء التى هى الكربون والهيدروجين . وتشمل السكر والنشا مثل البطاطا وكل أنواع الخضر والحبوب والمكسرات والفاكهة . ولكنها لا تتوافر نهائيا فى البيض أو الأسماك أو اللحوم .



خريطة العقل رقم ١٦

يفضل أن تتناول الكربوهيدرات فى الشكل الطبيعى قدر الإمكان أى أن تكون طازجة . فكلما عولجت ؛ حرمت من مكوناتها الطبيعية أى الفيتامينات والألياف والأملاح المعدنية وغير ذلك من مصادر الطاقة الأساسية الحيوية لصحتك . إن أى غذاء قائم على الكربوهيدرات الطبيعية الطازجة يعتبر من العوامل القوية الداعمة للصحة والتى وجد أنها تلعب دورا وقائيا فى الحماية من أمراض الشيخوخة مثل مرض التصلب والتهاب المفاصل والسرطان .

فضلا عن أنه "غذاء الجسم " فإن حبوب الكربوهيدرات مثل القمح والأرز والشوفان والذرة والجاودار والحنطة السوداء تعتبر من أنواع الغذاء الجيد للعقل " . فهى تزيد من إنتاج السيروتونين ، وهو أحد ناقلات الرسائل المهمة التى تساعد على دعم الوظائف والمهارات الذهنية والتفكير .

الفيتامينات

تعتبر أحد المكونات الحيوية للغذاء الصحى . إنها مانحة وداعمة للحياة . وهى أساسية للنمو الطبيعى والتغذية وحماية وتقوية الجهاز المناعى . إن ما يميزها هى أننا نكون بحاجة إلى كميات صغيرة فقط منها ضمن الغذاء وبخلاف العديد من المنتجات الأخرى ؛ فإن الفيتامينات تعتبر من المواد غير القابلة للتخليق من قبل الجسم ، أى أنك يجب أن تحصل عليها عن طريق التغذية الخارجية .

تتوافر الفيتامينات بشكل أساسى فى الفاكهة والخضراوات ولكن يمكن أن تتوافر أيضا فى البيض والكبد والحبوب والسمك . إن أى نظام غذائى جيد متوازن سوف يمدك بكل حاجتك من الفيتامينات ولكنك قد تكون بحاجة إلى دفعة من خلال تناول المكملات التى تحتوى على فيتامينات عديدة إن كنت مرهقا أو على غير ما يرام .

ما تأكله يؤثر عليك بشكل مباشر !

هل تؤثر نوعية الطعام الذى تتناوله على صحتك البدنية وقوتك وقدرتك العقلية بشكل خاص ؟ نعم ؛ بكل تأكيد ؛ وهناك أدلة متزايدة تؤكد ذلك ! إن أى نظام غذائى داعم لصحة العقل والجسم يجب أن يتألف من الغذاء الذى يحمل قيمة خاصة للقلب والأوعية والجهاز الهضمى والعقل والجهاز العصبى . وقد اكتشفت بعض المبادئ الغذائية . على مر القرون . التى ترسى أساسيات الغذاء الصحى والصحة البدنية .

مبادئ عامة

تناول الغذاء الطازج *كلما أمكن* . يمتاز الطعام الطازج بأنه " كامل " بمعنى أنه يحتوى على كمية من الفيتامينات والأملاح المعدنية تفوق ما تحتوى عليه الأطعمة المخزنة أو المعبأة .

تناول غذاءً غنياً ومتنوعاً . إن الغذاء المتنوع سوف يسمح لجسمك بانتقاء كل ما يشبع احتياجاته الخاصة فى أى وقت من الأوقات من نطاق أكثر اتساعا . إن الاقتصار على تناول نوعية معينة من الطعام بشكل دائم أو نفس الطعام في أيام محددة سوف يزيد من احتمال الزيادة المفرطة فى بعض العناصر الغذائية مقابل تراجع أو استنفاد بعض العناصر الغذائية الضرورية الأخرى .

انظر إلى نفسك . احرص بشكل دائم على الوقوف عاريا وانظر إلى نفسك من الأمام والجانب فى المرآة . انظر إلى نفسك بمنتهى الموضوعية وانظر إن كنت تتمتع بالشكل اللائق والصحى الذى يجب أن تكون عليه .إن لم تكن كذلك ؛ احرص على تناول الغذاء المناسب ، بالإضافة إلى الإجراءات التى يجب أن تلتزم بها . أما إن كنت راضيا عن مظهرك واصل ممارستك الجيدة ! ابدأ بعادة جديدة جيدة . " اصغ " إلى نفسك . إن معظم سلوكياتك فى تناول الطعام لا تعدو كونها عادة . نحن كثيرا ما نقول "نعم " لكل وجبة خفيفة أو عابرة : "نعم " لكل كوب من الشاى أو القهوة . "نعم " عند النظر إلى أى مفرد من مفردات قائمة الطعام الذى نحبه . عند انتقاء الطعام وخاصة فى وجود صحبة : تصور أنك جالس بمفردك : واحرص على انتقاء الطعام والشراب الذى كنت سوف تتخيره إن كان أمامك أكبر كم من

الاختيارات والذى تتوق فى حقيقة الأمر إلى تناوله .

عندما وضع أطفال فى الثانية من أعمارهم فى غرفة مزودة بكل أنواع الطعام المتاح : شعر الباحثون بقلق بالغ عندما أقدم طفل صغير فى اليوم الأول على تناول كمية كبيرة من الشيكولاته بينما تناول طفل آخر عشر ثمرات من الموز . غير أنه مع نهاية الأسبوعين : حرص كل طفل على انتقاء طعام متوازن تماما . دع جسمك يوظف مصادر ذكائه الطبيعى فى انتقاء الطعام الذى يشعر بأنه بحاجة إليه .

التوصيات التالية تمثل قاعدة جيدة للغذاء لكل من جسمك وعقلك . يمكنك إجراء التغييرات التى تناسبك فالأمر متروك لك . احرص على انتقاء الأنسب والأكثر فائدة وقيمة لجسمك .

الخضراوات والفاكهة

يجب أن تمثل الخضراوات القاعدة الأساسية لأى طعام صحى . فهى غنية بالعناصر الغذائية وتحتوى على كمية وفيرة من الألياف اللازمة لتنقية الجهاز الهضمى والحفاظ على صحته العضلية ومرونته . وهى سهلة وسريعة الهضم كما أنها . إن تم تناولها بشكل لائق . سوف تمثل غذاءً كاملا . يجب أيضا أن تحرص على تناول الفاكهة ضمن أى نظام غذائى متوازن .

نشر " جلاديز بلوك " من جامعة كاليفورنيا فى بريكلى مؤخرا دراسة ضخمة شملت أكثر من ٢٠٠ دراسة غذائية . جاءت النتائج واضحة تماما ؛ وهى أن الأشخاص الذين كانوا يواظبون على الإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة بمعدل يفوق المتوسط قلت فرص إصابتهم بنطاق واسع من أنواع السرطان أربع مرات عن غيرهم بما فى ذلك سرطان الثدى والرئة والقولون . كما أنهم كانوا أقل إصابة بمرض القلب أيضا .

فى دراسة أخرى امتدت على مدى ١٠ سنوات ؛ وجد أن النباتيين كانوا أقل إصابة من غير النباتيين بنسبة ٢٤ بالمائة فى الإصابة بأمراض القلب بما فى ذلك النوبات القلبية .

المكسرات والبذور والحبوب الكاملة

كل هذه مصادر مركزة " لغذاء العقل " . بما أنها تحتوى على كل المعلومات الوراثية اللازمة لحياة النبات يمكن اعتبارها عقل النبات .

الأسماك

عرفت منذ القدم بأنها " غذاء العقل " . وقد أكدت الأبحاث التى أجراها البروفيسور " مايكل كراوفورد " مدير " معهد كيمياء العقل والتغذية البشرية " هذا الافتراض . يتألف ٦٠ بالمائة من العقل من دهون خاصة (الليبيد) أو السوائل التى لا يمكن تخليق معظمها داخل أجسامنا أى أننا يجب أن نحصل عليها عن طريق الغذاء . وتعد الأسماك المصدر الأساسى لهذه الدهون الأساسية . ويذهب " كراوفورد " إلى أبعد من ذلك حيث يرسى نظرية خاصة بتطور الذكاء والعبقرية البشرية ويفترض أنها ترجع بشكل أساسى إلى تطور المجتمعات التى تعيش حول البحيرات والأنهار والسواحل حيث يتوافر هذا العنصر الغذائى الأساسى للعقل .

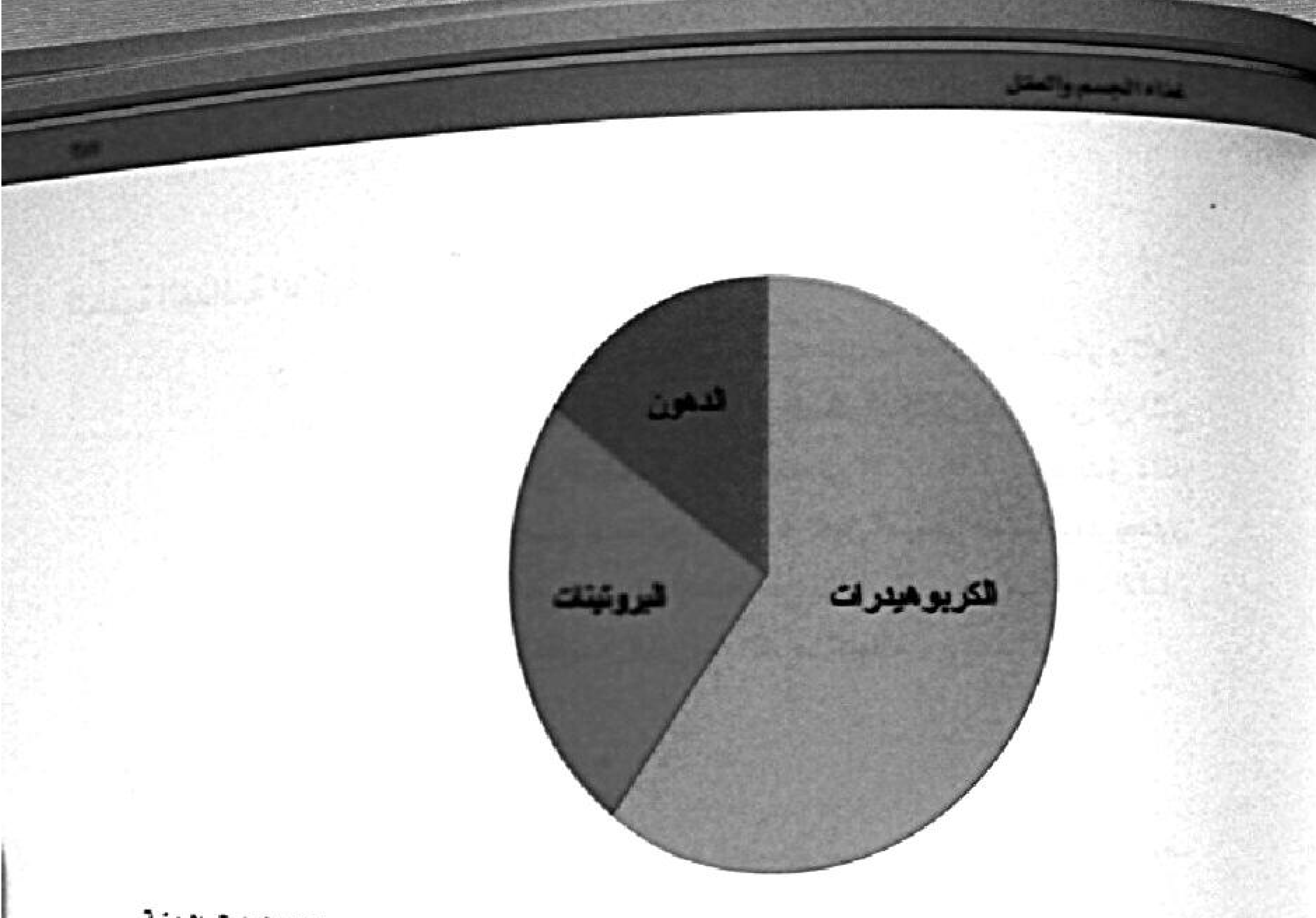
فى دراسة أطلق عليها اسم "أطفال التسعينات" ؛ طلب العلماء فى جامعة " بريستول " فى انجلترا من ٤٣٥ سيدة حُبلى كتابة صحيفة يومية مفصلة عن نوعية الطعام الذى تناولته كل منهم أثناء الحمل . وبعد مرور ثلاث سنوات ؛ قام فريق الباحثين باختبار مدى قدرة الأطفال على التعرف على عمق الأبعاد الثلاثية للصورة الذى يعتبر أحد القياسات الأساسية لنمو العقل .

جاءت النتائج قاطعة لتثبت أن أطفال الأمهات اللاتى كن يتناولن الأسماك مرة واحدة على الأقل كل أربعة أيام أثناء الحمل قد حققت أفضل نتائج . "تفوق أطفال الأمهات اللاتى كن يتناولن الأسماك على أطفال الأمهات اللاتى لم يتناولن الأسماك مرة ونصف المرة فى تصور الأبعاد الثلاثية ." هذا ما أكدته " كاتى ويليامز " إحدى العلماء المشاركين فى البحث . وتذكر " ويليامز " أن هذا المكون السحرى هو الحامض الدهنى DHA المتوافر فى زيوت الأسماك . يعد هذا الحامض أحد المكونات البنائية الأساسية للعقل والأنسجة وأنسجة العين كما أنه يلعب دورا حيويا فى مراحل النمو المبكرة والنمو المتواصل لكل هذه الأعضاء . ومن الضرورى هنا أن نشير إلى أن هذا الحامض يتوافر بغزارة فى لبن الأم .

هناك دليل آخر يثبت أهمية الأسماك وهو الدراسة التى صدرت فى يناير ٢٠٠١ فى " جريدة الجمعية الطبية الأمريكية " . وقد خلصت الدراسة إلى أن النساء اللاتى يتناولن ٢٢٥ جراماً من السمك أسبوعيا يقل احتمال إصابتهن بالجلطة بمقدار النصف .

اللحـــوم

اللحوم هى إحدى العناصر الغذائية الغنية على أن يقتصر تناولها مرة إلى ثلاث مرات أسبوعيا على الأكثر . إن خطورة العديد من أنواع اللحوم تكمن فى أنها يمكن أن تكون معبأة بعناصر كيميائية مختلفة لذا يفضل تناول اللحوم العضوية واللحوم البرية قدر الإمكان .



الشكل رقم ٢٧ : التوازن الغذائى الأمثل لبلوغ ذروة اللياقة الذهنية والبدنية

غـــذاء العـقـــل

معظم أنواع الطعام التى أشرنا إليها تمثل أساس النظام الغذائى الصحى وهى تحتوى على عناصر عديدة نافعة للعقل (وما ينفع العقل ينفع الجسم !) إن العقل والجهاز العصبـى يتغـذى بشكـل خـاص علـى بعض الأحمـاض الأمينيـة (مكونـات البـروتيـن) وفيتامينات (ب - B) المركبة والدهون الأساسية التى تتوافر بغزارة فى الأسماك وبعض الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والماغنيسيوم والحديد والزنك . إن أى طعام صحى يجب أن يحتوى على هذه العناصر الغذائية الأساسية .

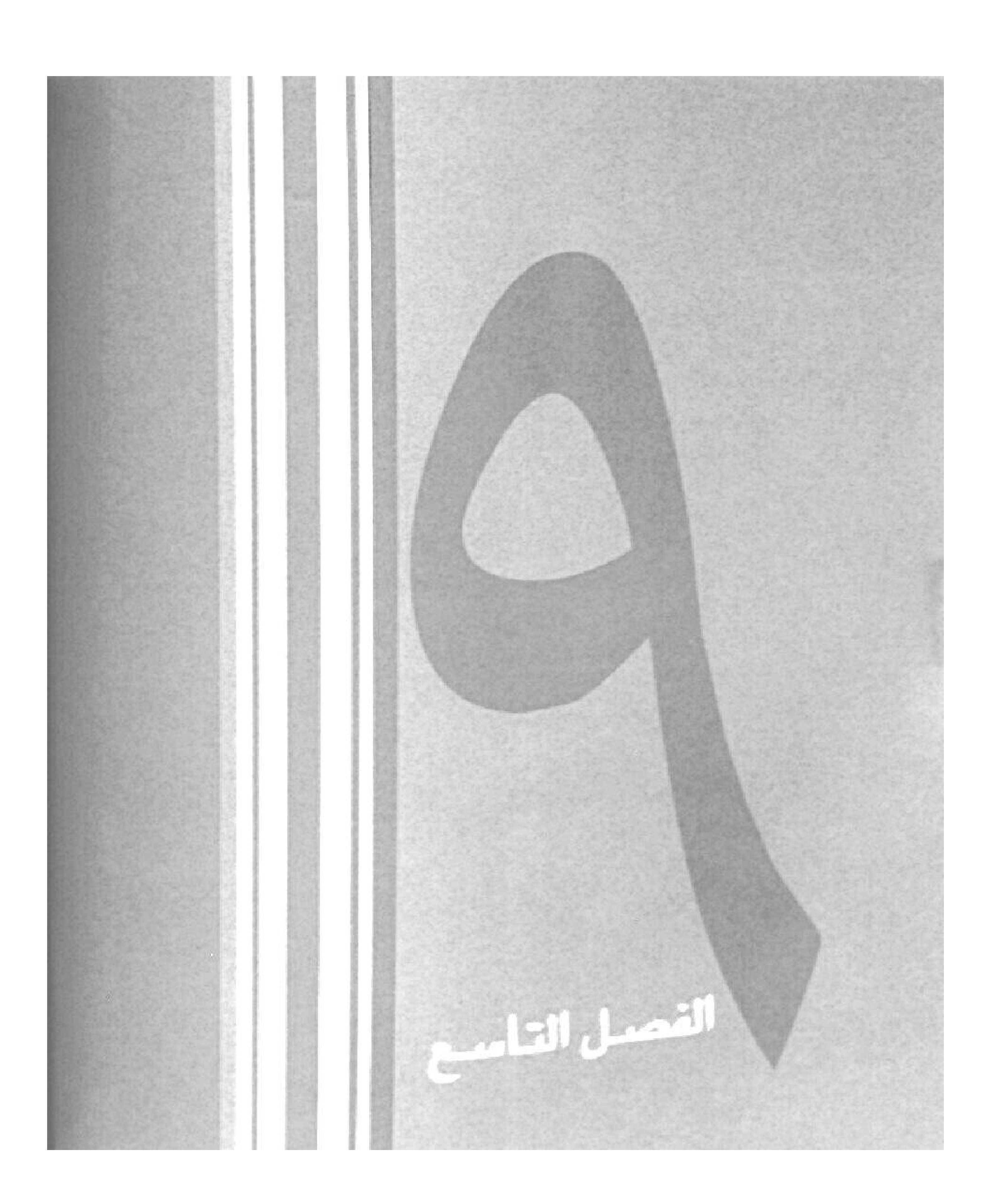
كلما زادت لياقة جسمك البدنية : زادت قدرة جهازك الهضمى على هضم الطعام وزادت فعالية وكفاءة الدم فى حمل ونقل العناصر الغذائية لكل جزء من أجزاء الجسم والعقل .

الحمية الغذائية الذكية

إن الحمية الغذائية الذكية تحتوى بطبيعتها على كميات مناسبة من أنواع السكر والملح . ولذلك فليس هناك ضرورة لإضافة المزيد من الملح أو السكر للطعام فضلا عن أن الملح يمكن أن يكون ضارا فى الكثير من الأوقات (انظر صفحتى ٢٦٧ ، ٢٦٨) . ينطبق ذلك بنفس الدرجة على أى طعام مُصنع أو معالج حيث إنه يكون أصعب هضما وقد يحتوى على عناصر ضارة للصحة العامة . يجدر بنا . فضلا عن ذلك . الحد من منتجات الألبان والقمح حيث إن الجهاز الهضمى للإنسان ليس معداً تماما للتواؤم مع هذه المنتجات .

• • •

رأينا الآن كيف يلعب الغذاء دورا كبيرا فى صحة الجسم والعقل ؛ فى الفصل التالى سوف نرى كيف يمكن أن تؤثر الضغوط ونمط النوم على جسم الإنسان وسوف نناقش آثار العقاقير والعادات الذهنية على الجسم والعقل .


٩
الفصل التاسع

٩

قهر الضغوط والتعافى وما هو أكثر ...

" لكى يستوعب المرضى مفهوم قدرتهم على التأثير ذهنيا على آلية المناعة فى أجسامهم ؛ أدركوا فى النهاية أن عقولهم وعواطفهم وأجسامهم تعمل وكأنها وحدة واحدة لا تنفصل ... لقد أدركوا أن هناك تأثيرا ذهنيا ونفسيا فضلا عن التأثير البدنى على تطور المرض. "

دكتور " و. كارل سيمونتون "

بعد أن رأينا كيف يمكن الحفاظ على لياقة الجسم الخارجية وشكله وكيفية تغذية العقل والجسم بشكل صحيح ؛ فى هذا الفصل ؛ سوف نرى كيف تؤثر لياقة العقل على لياقة الجسم وكيف تؤثر لياقة الجسم على لياقة العقل !

سوف أثبت لك كيف أن الضغوط ونمط النوم يؤثر على الجسم والعقل وسوف أطرح عليك بعض تقنيات الاسترخاء المضمونة لتهدئتك وشفائك.

الجسم والعقل ـ الضغوط

إن الصحة الجيدة ـ سواء الذهنية أو البدنية ـ لا تعتمد فقط على التغذية الجيدة والغذاء الجيد أو التدريبات ، وإنما تعتمد على *عقولنا* . إن الطريقة التى نفكر ونشعر بها تؤثر بدرجة كبيرة على ما نشعر به على المستوى البدنى كما أن مستوى لياقتنا البدنية يؤثر بدرجة كبيرة على لياقتنا الذهنية .

هناك علاقة متبادلة تربط بين طريقة التفكير الذهنية وكل من الصحة النفسية واللياقة الذهنية . إن كان ما يستحوذ على عقلك هو الخوف والتردد والتجاهل والجمود والسلبية فسوف يؤدى كل ذلك إلى شعورك بالضغوط والمرض والتدهور العام للمهارات الذهنية . وقد أظهرت الدراسات التى أجرتها الجمعية الطبية البريطانية والجمعية الطبية الأمريكية أن ٨٠ بالمائة من الأمراض يرجع إلى طريقة التفكير الذهنى السلبية .

أجرى البروفسور " جون مكلود " من جامعة " أبيرتى " فى " دندى " دراسة على ١٠ آلاف عامل فى القطاع الخاص فى بريطانيا لقياس معدل الضغوط لديهم . وقد خلص تقريره . الذى قدمه " للجمعية البريطانية للاستشارات والتحليل النفسى " فى يناير ٢٠٠١ إلى أن الضغوط فى مقر العمل بدأت تخرج على نطاق السيطرة . كانت معدلات الضغوط مرتفعة للغاية حتى أن العديد من الموظفين كانوا على شفا الانهيار .

وقد أشار التقرير إلى أنه فى معظم الوظائف يعانى ما يصل إلى ١٥ بالمائة من العاملين فى مشاكل ذات صلة بالضغوط . ولكن الأخطر من ذلك هو أنه وجد أنه فى بعض الأعمال الحيوية مثل التدريس والعمل الاجتماعى والشرطة ؛ يعانى موظف واحد من بين أربعة موظفين من ضغوط هائلة .

وقد قال البروفسور " مكلود " : " إن حالة الأشخاص الذين ظهر أنهم بحاجة إلى استشارة نفسية فى مجال العمل لا تقل خطورة عن حالة المرضى النفسيين فى العيادات الخارجية "

وقد أكد أن المشاكل الناجمة عن ضغوط العمل لم تعد مقصورة على شريحة المديرين وإنما تعدتها لتشمل موظفى المكاتب والحرفيين بنفس الدرجة . وقد ذكر فى تقريره أيضا أن حالات القلق والضغوط الخفية (أى التى لم يتم تشخيصها) تقف الآن وراء تزايد نسبة الغياب فى العمل أكثر من الصداع ، ومشاكل المعدة .

لقد أصبحت الضغوط فى عالمنا المعاصر ؛ أكثر أنواع المخاطر المتزايدة التى تهدد حياة الأشخاص يوما بعد يوم . إن استجابتك النفسية للضغوط هى استجابة حيوية كيميائية . كما أن هذا التغير الكيميائى يؤثر على كل عضو من أعضاء جسمك ومن ثم ينعكس على كل خلية من خلايا جسمك . مما يعنى بالتالى أن الضغوط الحادة والجهد المتواصل سوف ينعكس لا محالة على صحتك البدنية ويسبب لك الأمراض الذهنية .

وفى المقابل ؛ فإن الذهن المتفتح والالتزام والمرونة وحب الاستطلاع والتفاؤل والإقبال سوف تجعل جسمك أكثر خلوا من الضغوط وسوف تجعل عقلك أكثر يقظة وقدرة على التعامل مع " اختبارات الذكاء " الدائمة التى تفرضها تحديات الكوكب الذى نحيا فيه على عقولنا فى كل ساعة من ساعات كل يوم .

ولكن الأنباء السارة هى أن الضغوط تعد أساسا ظاهرة عقلية . ويعد هذا بمثابة خبر سار لأن أى ظاهرة عقلية . كما تعلم الآن . قابلة للتوجيه والسيطرة .

قبل أن ننطلق ونشرع فى دراسة وسائل وطرق السيطرة على الضغوط الكبيرة غير الضرورية وإشاعة حالة أكثر هدوءا واسترخاءً فى نفسك ؛ دعنا بداية نختبر " حالة الضغوط الجارية " .

اختبار حالة الضغوط

هناك ثلاثة مجالات أساسية يمكنك أن تختبر من خلالها معدل الضغوط الجارى لديك : الصحة البدنية ؛ والصحة السلوكية ؛ والصحة النفسية .

اقرأ الاستبيان التالى ثم اختبر النتائج . أجب بـ " نعم " إن كانت الإجابة تنطبق بشكل عام عليك . وأجب بـ " لا " إن كانت العبارة خاطئة ولا تنطبق عليك.

	نعم	لا
الصحة البدنية		
أعانى من سرعة النبض بشكل منتظم		
أعانى من دقات قلب سريعة بشكل منتظم		
أعانى كثيرا من عدم القدرة على التقاط أنفاسى		
أعانى من آلام وأوجاع بشكل عام بدون أى سبب واضح		
أعانى من ألم دائم فى الظهر		
أعانى كثيرا من نزلات برد أو أى أمراض بسيطة مشابهة قد تصيبنى بالدوران		
أعانى من مشاكل دائمة فى الجلد		
عادة ما تكون يدى ندية		
أعرق كثيرا		
أشعر كثيرا بضيق وألم فى الصدر		
بدون أى سبب واضح : قد تشرع عضلاتى فجأة فى الانتفاض		
أتململ كثيرا		
أعانى من عسر هضم دائم		
أعانى كثيرا من الإسهال أو الإمساك		
أعانى من الصداع الكلى أو الصداع النصفى		
أشعر بشكل عام بأننى متعب ومنهك		
أشعر كثيرا بالضعف والوهن فى ركبتى		
فى الصباح أشعر بثقل شديد فى جسمى عند النهوض من الفراش		

	نعم	لا
الصحة السلوكية		
أجز على أسنانى دائما		
أطبق على قبضة يدى بشكل دائم		
إننى إما أن ألتهم كميات كبيرة من الطعام لكى أشعر بالراحة أو أفقد شهيتى بدون سبب واضح		
نومى متقطع ويشوبه القلق والتوتر		
أتعجل الأشياء وخاصة الأكل والحديث		
أشعر بأننى منشغل إلى الحد الذى يعجزنى عن استقطاع وقت للاسترخاء		
أدخن أكثر من العادة		
استهلاكى للمنبهات فى زيادة مطردة		
أصبحت أكثر عصبية وخاصة مع الآخرين ، وفى التعامل مع المواقف البسيطة		
إدارتى للوقت ضعيفة وشبه معدومة		
كفاءتى فى العمل والمشاريع ليست فى قمتها		
أميل إلى الانسحاب والتقوقع		
أصبحت أكثر عدوانية		
أصبح سلوكى أكثر عنفاً		
أصبحت حركاتى أكثر سرعة وتشنجا		
نادرا ما أستطيع أن أركز انتباهى على أى شيء لأكثر من بضع ثوانٍ		

	نعم	لا
الصحة النفسية		
يمكن أن أصف نفسى بشكل عام بأننى إنسان كئيب ومحبط		
أشعر عادة وأنا مع الآخرين بالحرج والخجل وبأننى " أقل منهم "		
أشعر بشكل عام بالضعف والعجز		
أشعر بأن الآخرين هم الذين يسيطرون على أكثر مما ينبغى		
أعانى من تقلبات مزاجية دائمة؛ تكون عادة مفاجئة وعنيفة		
أعانى من أحلام مزعجة توقظنى من نومى		
أعانى من بعض الأفكار الانتحارية		
تركيزى ضعيف		
كثيرا ما أشعر بالقلق والخوف		
ثقتى واعتزازى بنفسى قليلة		
أشعر بالتشاؤم بشكل عام فيما يخص مستقبلى ومستقبل العالم بشكل عام		
أشعر بشكل عام بالعجز ومن ثم أعمد إلى التهكم		
أصبحت أكثر غضبا وانفعالا من الناحية العاطفية		
أعانى بشكل متزايد من أفكار انهزامية		

التحليل

إن جاءت إجابتك بـ " نعم " أكثر من إجابتك بـ " لا " فى الجوانب الثلاثة فهذا يعنى أن معدل الضغوط لديك يفوق المتوسط . إن جاءت إجابتك بـ " نعم " أكثر من ١٠ مرات فهذا يعنى أنك تعانى من ارتفاع خاص فى معدل الضغوط .

يجدر بك أن تختبر إجاباتك بحثا عن السبب الكامن وراء كل إجابة بـ " نعم " . لكى نساعدك فى إجراء هذا التحليل : اقرأ الجدول التالى الذى كان قد صممه دكتور " سيلى " أحد الخبراء السويسريين المتخصصين فى مجال الضغوط وأثرها على استجابات الجسم . لقد أدرك الدكتور " سيلى " أن بعض أحداث الحياة المؤسفة الشائعة يمكن أن تدفع الجسم إلى إفراز " كيمياء الضغوط " . فعمد إلى عمل مقياس للضغوط سوف يمكنك بسرعة من اختبار وقياس معدل الضغوط التى تعانى منها والعمل . مع *هذا الكتاب* على تكييف وتطويع سلوكك بالشكل المناسب .

مقياس إعادة التكيف مع الضغوط الاجتماعية

الحدث	القيمة
موت الزوج	١٠٠
الطلاق	٧٣
الانفصال عن الزوج	٦٥
حكم قضائى بالسجن	٦٣
موت أحد أفراد الأسرة	٦٣
إصابة أو مرض شخصى	٥٣
الزواج	٥٠
فقدان العمل	٤٧
التصالح الزوجى	٤٥

تغيير فى صحة أى فرد من أفراد الأسرة	٤٤
الحمل	٤٠
الصعوبات العاطفية	٣٩
زيادة أفراد الأسرة	٣٩
إعادة التكيف فى العمل	٣٩
تغير فى الحالة المادية	٣٨
موت أحد الأصدقاء المقربين	٣٧
تغير فى طبيعة العمل	٣٦
تغير فى عدد مرات المشاكل الزوجية	٣٥
دين أو رهن كبير	٣١
حبس الرهن أو الدين	٣٠
تغير فى حجم مسئوليات العمل	٢٩
ترك الابن أو الابنة للمنزل	٢٩
مشاكل قانونية	٢٩
إنجاز شخصى رائع	٢٨
بداية أو نهاية عمل الزوج	٢٦
بداية أو إنهاء المدرسة	٢٦
تغير فى ظروف المعيشة	٢٥
مراجعة العادات الشخصية	٢٤
مشاكل مع المدير فى العمل	٢٣
تغير فى عدد ساعات أو ظروف العمل	٢٠
تغير فى مكان الإقامة	٢٠
تغيير المدارس	٢٠
تغير فى العادات الترفيهية	١٩
تغير فى الأنشطة الدينية	١٩

تغير فى الأنشطة الاجتماعية	١٨
دين أو رهن صغير	١٧
تغير فى عادات النوم	١٦
تغير فى عدد مرات التجمعات العائلية	١٥
تغير فى العادات الغذائية	١٥
العطلات	١٣
انتهاك بسيط للقانون	١١

الآن بعد أن تعرفت على معدلات الضغوط الخاصة بك وأسبابها المحتملة ؛ دعنا ننظر بداية فى العلاقة التى تربط بين الضغوط واللياقة البدنية ثم فى بعض العادات الجيدة الجديدة التى يمكنك أن تكتسبها لكى تضفى المزيد من الاسترخاء، والهدوء والسلام والإنتاجية على حياتك .

أكدت إحدى الدراسات التى أجراها " دين أورنيش " .رئيس " معهد أبحاث الطب الوقائى " فى " ساراتوجا " فى كاليفورنيا أن ارتفاع معدلات الضغوط الناجم عن السلوك المتشائم والاضطراب العاطفى يمكن أن يولد استجابات بيولوجية سلبية تسبب أمراض القلب التاجية . وفى عام ١٩٨٠ قام الدكتور " ريدفورد ويليامز " . إخصائى الطب السلوكى فى " جامعة ديوك " . هو ومجموعة من زملائه بتفحص السجلات الطبية الخاصة بـ ٢٢٥ طالبا من طلاب كلية الطب والتى كان قد تم جمعها منذ ٢٥ سنة سابقة . وقد وجد أن الطلبة الذين يعانون من ارتفاع فى المشاعر العدائية وفق مقياس يسمى بـ "مقياس حدة العدوانية " كانوا عرضة لأمراض القلب أو الوفاة ٧ مرات أكثر من غيرهم عند سن الخمسين .

" أعتقد أن العقل هو المصدر الذى يبدأ من عنده مرض القلب لدى العديد من الأشخاص " . هكذا يقول الدكتور " أورنيش " ؛ الذى تمكن . بناءً على هذه النتائج . من تطوير برامج للحد من الضغوط ومن ثم التصدى لأمراض القلب . ما هى طريقته إذن ؟ إنها ممارسة التدريبات التى تشمل التأمل واليوجا من أجل إعادة تشكيل العواطف والسلوك واتباع نظم غذائية صحية والحد من تعاطى المخدرات وخاصة التدخين .

بتطبيق هذه الطريقة ؛ يؤكد الدكتور " أورنيش " أن معظم مرضاه ممن كانوا يعانون من أمراض خطيرة فى القلب نجحوا بالفعل فى إزالة انسداد أوعيتهم المريضة .

اللياقة البدنية والضغوط

اللياقة البدنية تؤثر بشكل واضح على معدلات الضغوط فهى تحد منها بدرجة هائلة . فأنت عندما تفتقر إلى اللياقة البدنية ؛ يخفق قلبك الواهن الأقل حجما بإيقاع متوتر وعصبى ومعدل يصل إلى ٨٠ دقة أو أكثر فى الدقيقة الواحدة . ومع كل دقة ضعيفة يزداد احتمال مواصلة الأوعية والأوردة والشعيرات الدموية لتقلصها مما يحد من الطاقة الواردة إلى الجهاز الهضمى والرئتين وهى الطاقة اللازمة لأداء الوظائف الحيوية ؛ وهو ما يؤثر على باقى أنحاء الجسم وخاصة العضلات والعقل حيث تقل جودة الوقود الواصل إليها .

أما القلب الذى يتمتع باللياقة البدنية فهو يتمتع بإيقاع وتأثير مختلف تماما فهو يدق بشكل قوى ومع كل دقة عملاقة يتدفق الوقود فائق الجودة لكى يغذى وينظف الرئة والجهاز الهضمى ويعيد تنشيط الأجهزة العضلية العصبية ويغذى العقل ويمده بالطاقة المتأججة .

ومع كل دقة من دقات قلبك ينتفخ جهاز قلبك الوعائى ثم يتقلص . وعندما تتمتع باللياقة البدنية ؛ سوف يمنحك قلبك ودمك المتدفق رسالة داخلية باعثة على الراحة والانسياب ٦٠ مرة فى الدقيقة ! إن اللياقة البدنية هى إحدى أسرع وأكثر الوسائل طبيعية للحد من الضغوط وإشاعة الشعور بالاسترخاء والهدوء والسلامة البدنية والنفسية .

ففى أى من هذين الجسدين تفضل أن تتواجد ؟!

قهر الضغوط !

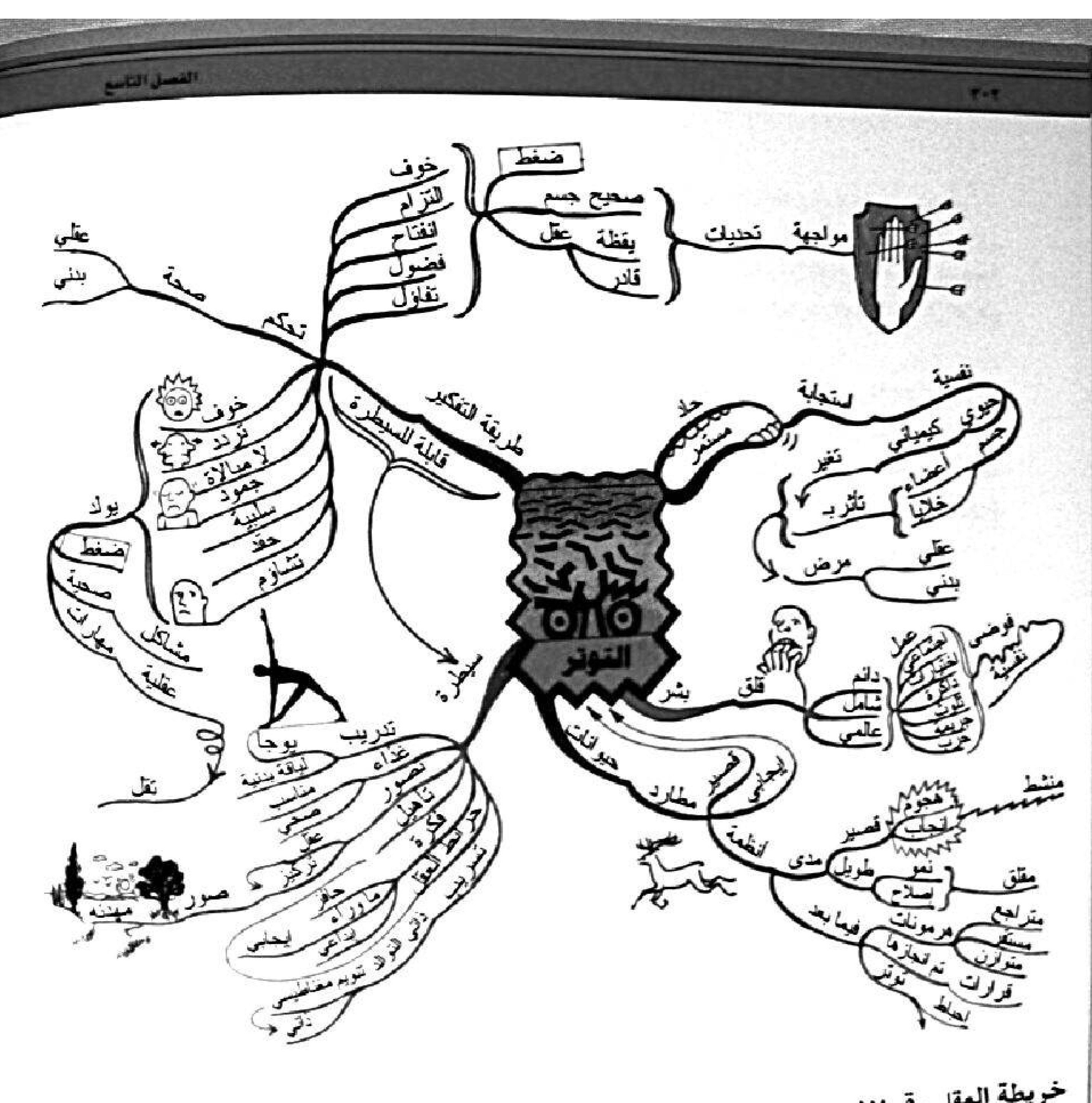
ما هو سر معاناة بعض أنواع الحيوانات وبعض بنى البشر من الضغوط أكثر من غيرهم ؟
لم لا تشعـر الحيوانات وخـاصـة تلك الحيوانات التى تتعـرض للمطـاردة مثل الغزلان بالضغوط ؟

والإجابة هى أنها بالفعل تشعر بالضغوط ولكن بضغوط إيجابية وقصيرة المدى . عندما تقع الغزالة تحت وطأة التهديد : يتدفق داخل جسمها مجموعة متنوعة من المركبات الكيميائية التى تمدها بالطاقة واليقظة فى كل أنحاء جسمها . تندلع فجأة كميات ضخمة من الطاقة وتحثها على التحرك المباشر . ينجم عن ذلك نوع من أنواع الاستجابة المعروفة وهى "الكر أو الفر " وهى إحدى الاستجابات التى برمج عليها الإنسان أيضا .

أثناء هذه الفترة بالغة الضغوط والتوتر والتحرك والتصرف : تعلق كل أنشطة النمو المستمر طويل المدى وأنشطة الإصلاح وتتوقف مؤقتا . وبمجرد أن تنتهى المطاردة : تقلل الحيوانات التى بقيت على قيد الحياة من معدل النشاط الهرمونى وتنتقل إلى حالة التوازن النفسى المستقر طويل المدى .

إن مشكلة الإنسان فى الحياة المعاصرة تكمن فى أنه يميل إلى *القلق الدائم* : إنه يقلق بشأن العلاقات الاجتماعية والاختبارات والأمور المادية والمكانة الاجتماعية والتقدم الوظيفى والتلوث والجريمة والحالة العامة للعالم من حوله
هذا من شأنه أن يكبل الإنسان بضغوط دائمة تؤثر على كل أنظمته الداخلية مما يضعه دائما فى حالة " يقظة " ويسبب فوضى نفسية تقوده فى النهاية إلى الانهيار .

" إن الضغوط المتواصلة أو حتى الضغوط القوية قصيرة المدى سوف تؤثر على الجهاز المناعى الذى تعمل قواته الحاشدة على الفتك بأى كائن معتد أو سرطان معتد . إن الشخص الذى يعانى من تدهور فى المناعة سوف يسقط فريسة أى مرض أو عدوى خبيثة . وقد ذكر سير " ويليام أوجيلفى " أحد الجراحين المشهورين فى شبابى أنه بالنظر داخل غرفة الاجتماع أو مائدة



خريطة العقل رقم ١٧

اللجنة كان بوسعه أن يقيم حدة الضغوط التى تؤثر على زملائه ومن ثم تخمين المرشحين من بينهم للإصابة بالمرض فى المستقبل . "

دكتور " توماس ستاتافورد " : استشارى طبى : مجلة التايمز

ولكن النبأ السار هو أنك بما أن تدرك كم الضغوط التى تؤثر على جسمك وعقلك ؛ سوف يكون بوسعك السيطرة عليها !

لقد قدم لك كتاب " *العقل القوى* " بعض التقنيات التى نجحت بالفعل فى إصلاح وتعديل معدلات الضغوط التى تئن منها على نحو إيجابى وهى تشمل التفكير الحافز وما وراء التفكير الإيجابى وخريطة العقل والتفكير الإبداعى والتدريبات البدنية والتغذية السليمة.

هناك ثلاث تقنيات إضافية يمكنك استخدامها سوف تعمل بشكل خاص على الحد من معدلات الضغوط لديك . وهى تشمل التخيل والتدريب ذاتى التوالد والتأمل .

سوف أقدم فيما يلى تدريبات للتحكم فى الضغوط ، والتى سوف يكون لها تأثير عظيم على حالتك النفسية والبدنية والسلوكية .

" لقد انفردنا . فى ظل حياتنا المتميزة . بذكاء نجح فى ابتكار عوامل مثيرة للضغوط النفسية وبلغ بنا الجنون الحد الذى جعل هذه العوالم تسيطر على حياتنا .

إننى أومن إيمانا يقينيا بأننا كأفراد نملك القدرة على التحكم فى استجابتنا للضغوط وخاصة تلك الضغوط الناجمة عن جموح الخيال وتجسيده للأحداث المستقبلية . "

" بارى كيفرين " : مدير قسم السلوك الحيوانى : جامعة " كمبريدج "

تقنيات الحد من الضغوط

التخيـل

هو إحدى التقنيات التى يركز فيها العقل على الصور الإيجابية الباعثة على الهدوء والتى سوف تنتشلك من وطأة " الموقف الضاغط " الذى يستحوذ فى العادة على عقلك .

لممارسة تقنيات التخيل بشكل فعال ؛ احرص على أن تكون فى حالة من الراحة كما يفضل أن يكون جسمك فى حالة من الاسترخاء المعقول . عندما تكون فى هذه الحالة ؛ حاول أن تطبق التخيل التالى وأن تصحب نفسك بالتدريج عبر المراحل الخمس التالية . بالنسبة للممارسات القليلة الأولى ؛ خصص فقط خمس دقائق أو ما يقرب من ذلك وركز على أول مرحلتين . ومع تقدمك ؛ انتقل إلى المرحلة الثالثة فالرابعة فالخامسة مع تخصيص أى فترة زمنية تراها مناسبة .

المرحلة الأولى

أغمض عينيك وحرك مقلة العين إلى أعلى صوب الداخل كما لو كنت تنظر "داخليا أو من الداخل" إلى مركز مقدمة رأسك . هذا الوضع ـ لأسباب مازالت إلى الآن تخضع للبحث ـ يشيع حالة من الاسترخاء وارتفاع الحالة المعنوية بينما يعد عقلك للتصور الداخلى .

المرحلة الثانية

بعد تثبيت عينيك فى هذا الوضع العلوى ؛ تخير اللون المفضل لديك وحاول أن تشبعه فى نطاق بصرك الداخلى وتفاعل معه . تبعا لمزاجك وتفضيلك ؛ يمكنك أن تختار ما بين الأزرق والأخضر مما سيمنحك شعورا جيدا أو الأحمر والبرتقالى والأصفر والبنفسجى التى تعد جميعها من الألوان الأكثر دفئا .

بمجرد أن تتقن هذه المرحلة يمكنك أن تشرع فى ممارسة تصور بعض الأشكال الهندسية مثل الدوائر والمثلثات والمستطيلات مع إضفاء لون معين على كل منها تبعا لذوقك الخاص.

الخطوة التالية هى أن تحيل خيالك إلى ملعب رائع يموج بحركة هذه الأشكال التى تشرع فى التمايل والاستدارة والارتقاع مما يزيد من رحابة عالمك الداخلى الملون.

بينما تنخرط فى ذلك سوف يكون عقلك وجسمك فى حالة من الاسترخاء والراحة المتزايدة.

المرحلة الثالثة

المرحلة التالية هى تصور الشيء " المفضل " لديك. فى هذه المرحلة سوف تختار شيئا ما يطرأ " تلقائيا " على عقلك الداخلى والذى يثير فيك بشكل خاص شعورا بالبهجة. التركيز فى هذه المرحلة سوف يكون على تصور هذا الشيء بمنتهى الوضوح وبأعلى قدر ممكن فى عقلك ولأطول فترة ممكنة. لا تعبأ بتأرجح هذا الشيء داخل وخارج وعيك لأن هذا سوف يحدث ، فالهدف من هذا التدريب هو الحفاظ على وجوده لأطول فترة ممكنة.

المرحلة الرابعة

فى هذه المرحلة سوف تنتقل من تصور شيء محدد إلى تصور أشياء مجردة بعد أن تحيلها إلى صور مختلفة ودقيقة.

يمكنك - على سبيل المثال - أن تتصور بعض الأفكار المجردة مثل الجمال والحرية والسعادة والعدالة. يمكنك أن تبدأ فى هذه المرحلة فقط بتصور الكلمة ثم ترتقى إلى مرحلة سماعها سواء بنطقها أو استدعائها فى الذاكرة. ومع ارتقاء التصور : جسد الجمال فى بعض الرموز الأنيقة التى يمكن أن تعكس معناه. ثم واصل ارتقائك لكى تؤلف قصصاً رائعة وصوراً مجازية عن الشيء الذى تتصوره.

هناك تصور ذو أهمية خاصة فى هذه المرحلة وهو ابتكار خريطتك الداخلية الذاتية (على أن تكون ثلاثية الأبعاد!) بشأن الموضوع الذى وقع اختيارك عليه.

المرحلة الخامسة

المرحلة الخامسة من التصور هي ابتكار تجليات بصرية تعكس المشاكل الإجمالية العملاقة للسلام والسلامة التي تشعر بها . تصور كيف سيكون شعورك عندما تقف على قمة جبل " إفرست " وأنت تنظر إلى " الهيمالايا " . ثم اخلق هذا التصور ، واستدع الطبيعة إلى شاشتك في هذه المرحلة المتقدمة واستخدم بعض المشاهد الإلهامية مثل غروب الشمس أو صورة الكواكب أو أي مشهد طبيعي عملاق لكي يضفي على خيالك رحابة وسعة . إن تصور نفسك وأنت تطير في هذه الصور يمكن أن يكون مفيدا في هذه المرحلة .

لقد وجد أن مرضى السرطان الذين يمارسون الاسترخاء والتنويم المغناطيسي إلى جانب العلاج الكيميائي التقليدي يمكن أن تطول أعمارهم مرتين ونصف أكثر من المرضى الذين يخضعون للعلاج الكيميائي فقط . وهذه هي النتائج التي توصلت إليها الدراسة التي قادتها " ليسلي ووكر " في جامعة هول في إنجلترا على ٦٢ مريضا من مرضى سرطان الغدد الليمفاوية والذي يعرف باسم مرض " هودجكين " . وجدت الدراسة التي بحثت أعمار ٦٣ مريضا في اسكتلندا أنه بعد انقضاء ١٣ عاما من تشخيص المرض : أن المرضى الذين تلقوا تدريبا على ممارسة بعض تقنيات الاسترخاء البسيطة المتمثلة في إغماض العينين وتذكر الأوقات التي كانوا يشعرون فيها بالسعادة والأمان قد تمتعوا بمعدلات حياة أعلى من غيرهم بدرجة ملحوظة .

التدريب ذاتي التوالد

التدريب ذاتي التوالد أو التنويم المغناطيسي الذاتي هو عبارة عن تقنية للاسترخاء الذاتي وبرمجة ما وراء التفكير الإيجابي والتي سوف تعد قشرتك المخية بقدرة خارقة للتواصل بشكل مباشر مع عقلك السفلي (انظر الصفحات من ٣٩ إلى ٤٨) .

احرص على الاستلقاء على ظهرك في مكان دافئ ومريح (يفضل أن يكون أريكة أو سريرا) أو الجلوس بشكل مريح للغاية فوق مقعد وثير يسمح لك بإرخاء كل أوصالك وعضلاتك .

بما أن تستقر فى هذا الوضع : خذ عشرة أنفاس طويلة وعميقة واستشعر الاسترخاء المتزايد وخاصة مع كل زفير .

بعد أن تستكمل الأنفاس العشرة : أغمض عينيك ، ثم حركهما ثانية إلى أعلى بحيث تنظر إلى داخل مقدمة رأسك .

وأنت فى هذه الحالة : قم بجولة لطيفة بداية من أطراف أصابع قدمك وحتى قمة رأسك . ركز فى جولتك على التصور الداخلى لكل جزء من أجزاء جسمك على التوالى . وعندما " تصل " إلى كل جزء : أصدر له تعليمات رقيقة بأن يكون هادئا ومسترخيا وآمنا ودافئا وساكنا واستشعر كل عضو وهو يطيع أوامرك . بينما تقوم بذلك : استشعر هذا الجزء المحدد من جسمك وهو يغوص بحرية فى فراشك أو أريكتك أو مقعدك .

بعد أن تنتهى من قدمك : تحرك صوب الكاحل ثم الساق السفلية ثم الركبة ثم الفخذ ثم أصل الفخذ ثم المؤخرة ثم أسفل الظهر ثم وسط الظهر ثم أعلى الظهر ثم المعدة ثم القفص الصدرى ثم الحلق ثم العنق ثم الأكتاف ثم أعلى الذارع ثم المرفق ثم مقدمة الذراع ثم راحة اليد ثم الأصابع ثم عقل الأصابع ثم العينين (احرص على الشعور بالثقل فى الجفون) ثم الفك ثم الفم ثم اللسان .

عندما يشيع الاسترخاء فى كل جزء من أجزاء جسمك : اسع بعدها للتواصل عن طريق عقلك السفلى وعقلك العلوى باستخدام أهم أو أفضل عامل لشحذ الذاكرة لديك . بينما أنت فى هذه الحالة من التواصل سوف يزداد شقى مخك كفاءة حيث إن كل الأنشطة المثيرة للتشويش والمتمثلة في النشاط الطبيعى للأفكار والحواس سوف تتوارى .

إن ميزة هذا التدريب هى أنه لا يستغرق سوى بضع دقائق فقط كما أنه تدريب مجدد للطاقة ومثير للانتعاش لباقى اليوم . تتراوح " الجرعة " المثالية للتدريب بين ثلاث إلى أربع مرات يوميا .

إن لم تكن هناك عبارة شاحذة مفضلة لديك بشكل خاص : تخير الأنسب من بين القائمة التالية :

" فى كل يوم من الأيام أزداد تحسنا فى كل جانب من الجوانب "

لأن هذا يوحى لجهازك العصبى العملاق القوى التلقائى (أى الذى يعمل بشكل طبيعى) بأن يزيد نشاطه لكى يحسن صحتك البدنية والذهنية .

أثناء فترة التدريب ؛ واصل تكرار عبارة شحذ العقل ما بين ٢٠ إلى ١٠٠ مرة .

لأنك . كما تعلم . أثناء قيامك بهذا ؛ سوف تكون بصدد تأسيس عادة جيدة جديدة وعادة ما وراء التفكير الإيجابي. إن التدريبات ذاتية التوالد والتنويم المغناطيسى هى أفضل طرق يمكنك استخدامها لعمل ذلك .

التأمل

التأمل هو ببساطة تدريب تجريبى يعتمد على تركيز الانتباه . إنه ليس أحد الطقوس الدينية ؛ بالرغم من أن معظم المدارس الروحانية للفكر توصى بشدة بتطبيق هذا الفن من فنون التفكير .

أثناء التأمل ؛ ينفصل العقل عن الواقع التقليدى ويدخل فى حالة من الإدراك الهادئ والسكينة تسوده موجات ألفا (يفتح العقل أو يستقبل موجات هادئة) .

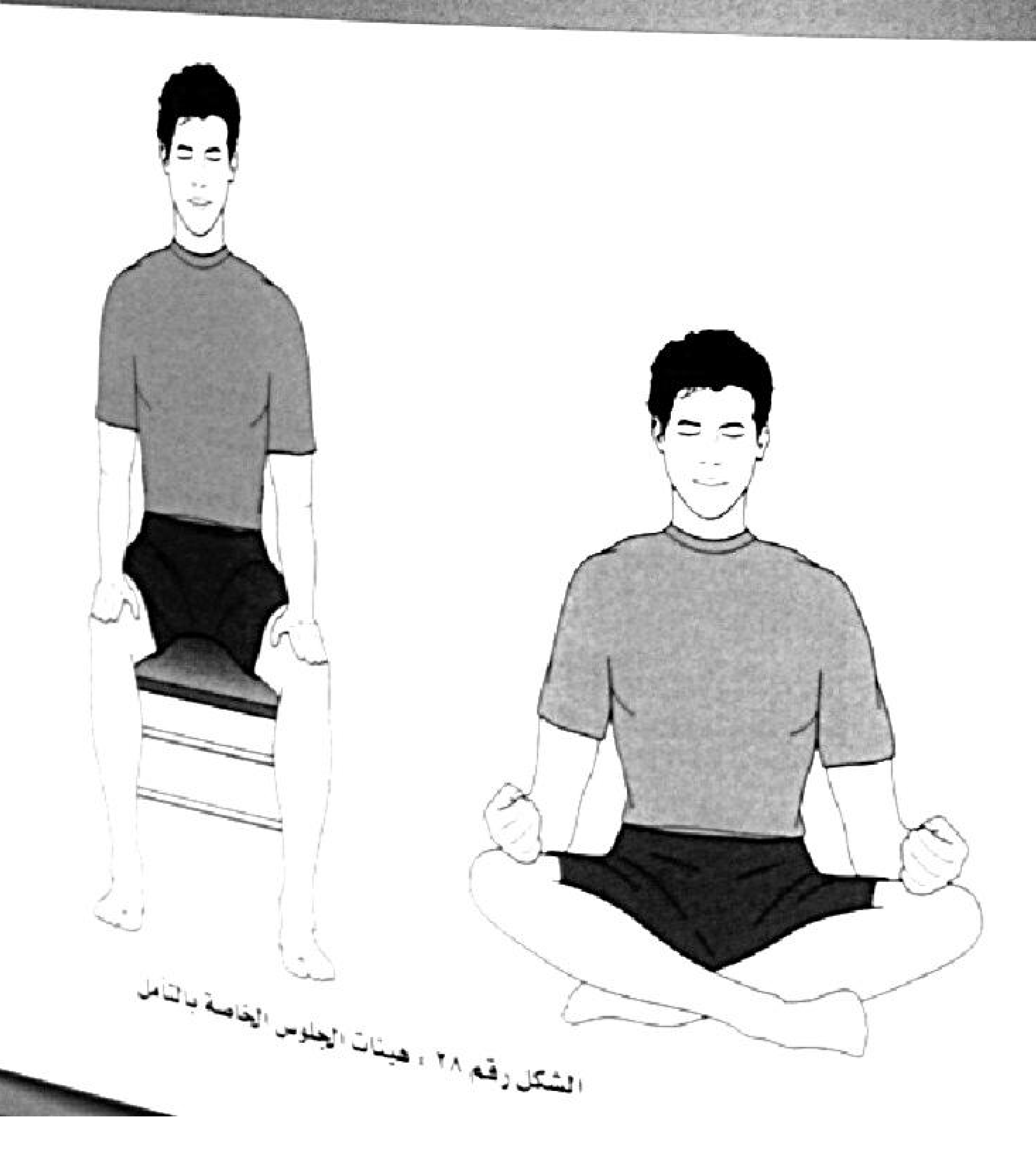
و قد أدركنا ذلك من خلال نتائج الدراسة التى قام بها اثنان من الأطباء النفسيين اليابانيين وهما الدكتور "كساماتسو" والدكتور "هيراى" اللذان قاما عام ١٩٦٦ بدراسة موسعة مستفيضة على أربعة من المنتمين لإحدى الطوائف الدينية .

- بدت موجات ألفا سائدة فى مخطط كهربائية الدماغ لدى هؤلاء الأشخاص .
- استبعد الدوار كأحد الأسباب التى يمكن أن تسبب هذه الحالة من الاسترخاء العميق ؛ حيث تم بحث هذا الاحتمال من خلال مخطط كهربائية الدماغ بدون أن تظهر أية إشارة تدل عليه .
- توالت موجات ألفا حتى بعد أن فتح هؤلاء الأشخاص عيونهم (وهى الحالة التى يستحيل على الشخص العادى أن يحافظ عليها وهو مفتح العينين) .

- لم تكن هناك أى أوجه للتشابه بين المنتمين إلى تلك الطائفة الدينية والأشخاص الذين يمارسون التدريبات ذاتية التوالد واليوجا .

كلما زادت سنوات تدريب أصحاب الطائفة الدينية ؛ زادت التغيرات الإيجابية التى انعكست من خلال مخطط كهربائية الدماغ .

فى تقييم منفصل لمهارات التأمل لهؤلاء الأشخاص من قبل أشخاص منتمين إلى نفس الطائفة وجد أنها ترتبط بشدة بعدد موجات ألفا التى ظهرت فى سجلات المتأملين .



الشكل رقم ٢٨ : هيئات الجلوس الخاصة بالتأمل

يمكن ممارسة التأمل من خلال العديد من الأوضاع بالرغم من أنه يفضل وضع الجلوس الطبيعي . بالنسبة للمتأملين الأكثر تقدما يمكن ممارسة التأمل بعد الاستلقاء على الأرض وتشبيك الساقين ؛ كما أنه يمكن ممارسته بالجلوس على كرسي . وعند ممارسة التأمل يجب أن يكون ظهرك مستقيما ومسترخيا (الاتزان !) كما يجب أن يكون الرأس موجها إلى الأمام وإلى أعلى .

بخلاف التدريبات ذاتية التوالد التى تفرض وجود " أثاث مريح " فى البيئة المحيطة ؛ يجب ممارسة التأمل فوق سطح مريح ولكن " *جامد* " إلى حد كبير . وفى أى وضع من الأوضاع ؛ يجب أن تكون الساق مسترخية والقدم موضوعة بارتياح على الأرض أو تكون إحدى القدمين على الفخذ (انظر الشكل ٢٨)

هناك شكلان من أشكال التأمل ؛ الشكل الأول يركز الانتباه على مادة داخلية للتأمل مثل النفس . بينما يركز الشكل الثانى على مادة خارجية للتأمل مثل الزهرة .

يعتبر التأمل الفائق أحد الأمثلة الجيدة للنوع الأول . فى هذا الشكل من أشكال التأمل : سوف تتخير أحد الأصوات مثل صوت "مممم" ثم تركز على تكرار هذا الصوت بشكل دائم لنفسك . بينما تقوم بذلك ؛ سوف تشرع كل مصادر التشويش والضوضاء فى الاختفاء من حولك وسوف يطفو ويحوم عقلك فى حرية تامة . يمكنك أن تمارس هذا النوع من التأمل لمدة قصيرة لا تتجاوز بضع دقائق يوميا وسوف تؤثر تأثيرا عميقا على معدلات الضغوط التى تشعر بها وتزيد من قدر ما تشعر به من استرخاء . إن الفترة الزمنية المثلى لممارسة التأمل هى ٢٠ دقيقة بالرغم من أن بعض الأشخاص يحبون أن يواصلوا التأمل حتى ساعة كاملة فقط بسبب الآثار المهدئة التى يشيعها التأمل فى عقولهم وأجسامهم .

فى النوع الثانى من التأمل : سوف تكتفى ببساطة بالجلوس فى وضع مشابه ولكنك سوف تبقى عيناك مفتوحين .

فى هذا الوضع من اليقظة التصورية : سوف تعمد إلى التركيز على شيء ما أثناء التأمل . من الأشياء الجيدة التى يمكن أن تركز عليها : شمعة ؛ أو زهرة ؛ أو تحفة . أو أى شيء آخر تسر برؤيته .

أثناء فترة التأمل ؛ سوف تركز انتباهك وعقلك فقط على هذا الشيء لأطول فترة ممكنة . إن الهدف من وراء هذا التأمل ليس فقط رؤية الشمعة أو رؤية الزهرة ، وإنما أن تستوعب لب هذا الشيء أى أن تغوص فى أعماق جماله ومعناه . وكما هو الحال بالنسبة للتأمل الفائق فإن الوقت المستغرق يمكن أن يدوم بين خمس دقائق إلى ساعة كاملة (بالرغم من أنه قد يسيطر عليك أحيانا شعور بالخلود !)

الراحة والنوم

اختبار العقل السريع رقم ١٣ – حالات العقل والجسم

فى أى موقف من المواقف التالية سوف تفجر . فجأة . باقة من الأفكار الخلاقة : طوفاناً من الذكريات ؛ أو تخرج بحلول لمشاكل كنت تسعى لحلها ؟

- فى الحمام
- أثناء الاستحمام
- أثناء الحلاقة
- أثناء وضع مساحيق التجميل
- فى الفراش
- أثناء النوم والحلم
- أثناء التنزه فى الريف
- أثناء القيادة
- أثناء العدو أو السباحة

- أثناء الرسم العبثى
- أثناء الاستماع إلى الموسيقى

معظم الأشخاص يتخيرون عبارة واحدة على الأقل من العبارات السابقة بينما يتخير معظم الأشخاص معظم العبارات السابقة . ذلك أن الراحة هى جزء مهم من الوظائف الذهنية والبدنية على حد سواء . إنها أشبه بالتنفس الذهنى حيث يكون الشهيق مرادفاً للتعلم النشط واستيعاب المعلومات بينما الزفير مرادفاً لتخزين وتكامل المعلومات .
هناك عامل مشترك يجمع بين الراحة والاسترخاء والعزلة وهو أنها جميعا من المواقف التى تثير القدرة على الإبداع وتداعى الذكريات . إن هذه الأوقات هى التى تم التوصل فيها إلى التفاحة وقانون الجاذبية الأرضية والأجسام والماء وأشعة الشمس وبنية الكون وأى فكرة عظيمة قد تتوارد إليك .

بعبارة أخرى : يمكن القول إن عقلك لكى يصل إلى أعلى مستوى لكفاءته : يحتاج إلى فترات راحة منتظمة وكذلك إلى فترات نشاط منتظمة . إن لم تسمح لنفسك باقتطاع هذه الفترات : سوف يفرض عليك عقلك ذلك بأية طريقة . قد تطلق أنت على هذه الفترات اسم " فقدان التركيز " أو " التوتر العصبى " أو (فى الحالات الأكثر تطرفا) " انهيار عصبى " ولكنها جميعا الفترات التى يصر فيها عقلك على اقتطاع فترة من الراحة والتوازن .

النـــوم

النوم - أحد أشكال الراحة الأكثر عمقا - هو فترة يقوم فيها عقلك بمعالجة التجارب اليومية واستيعابها حيث يسعى للفصل والفرز والحفظ فى الملفات وحل المشاكل . تعتبر الأحلام جزءا لا يتجزأ من هذه العملية وهى بمثابة أعظم مصادر الإلهام لعباقرة الإبداع والفكر .

فى دراسة أجريت فى جامعة "بريتيش كولومبيا" فى بدايات عام ١٩٦٠ ؛ قام بعض الطلبة فى تسجيل أسمائهم فى فصل دراسى نفسى عن الأحلام . مع بداية العام ؛ قام الطلبة بإجراء عدد كبير من اختبارات الشخصية وطرق التفكير وبدأوا يجرون الدراسة . غير أن ما أثار حيرتهم هو أن كل ما كان يسأل عنه أساتذتهم فى الفصل هو إن كانوا قد شاهدوا أى أحلام بين الفصل والآخر مع مطالبتهم بوصف الحلم بالتفصيل . كان المعلم يعمد بعد ذلك إلى إجراء مناقشة حول الأحلام مع الطلاب .

و مع تقدم العام الدراسى ؛ بدأ الأساتذة يطرحون بشكل منتظم اختبارات لقياس القدرات العقلية على الطلبة بينما بقيت الإجراءات المتبعة داخل الفصل ثابتة لا تتغير . ومع نهاية العام ؛ ارتفع عدد الأحلام من عدد محدود مقتصر على بعض الطلبة إلى عدد كبير شمل كل الطلبة . لقد عملت اختبارات القدرات العقلية على دعم الصورة الذاتية مما رفع مستوى الإبداع والكفاءة الدراسية والقدرة على التعبير عن الذات بدرجة فائقة . كما اكتسب الطلاب أيضا عددا من الهوايات الجديدة .

وقد خلصت الدراسة إلى أن تركيز الانتباه على الحلم يزيد بدرجة كبيرة من السلامة العامة والفكر الإبداعى . ولقد تأكد ذلك بالفعل بالنظر إلى حياة كبار المبدعين حيث كان الحلم والخيال مرتعا للأفكار العظيمة الجديدة وتحول النماذج .

الجسم الذى يحصل على غذاء جيد وتدريب جيد ؛ سوف يحظى بساعات نوم عميقة سوف تعمل على شفاء جسمه وإثراء خياله وإبداعه لتكون مصدرا لانهائيا للخلق .

المخــدرات والإدمــان

تنطوى كلمة "مخدرات" على الكثير من المخاوف والشرور . وهذه حقيقة لا مراء فيها حيث إن المخدرات مثل الهيروين والكوكايين والماريجوانا وكراك وإيكستازى كلها تسفر عن – بصفة عامة – آثار سلبية جسيمة على الجهاز العصبى البشرى . تشمل هذه الآثار الجانبية المحتملة فقدان الذاكرة والهذيان والتلف العصبى وعدم القدرة على التكيف الاجتماعى والاكتئاب والوفاة . غير أنه يمكن تناولها فى بعض الأحيان فقط تحت إشراف

طبيب متخصص . ومع ذلك فهناك اثنان من أنواع المخدرات وصفتها هيئة الأمم المتحدة بأنها الأشد خطورة وهى النيكوتين والخمور والتى تستخدم على نطاق واسع وبشكل مشروع مع أن كلاً منها يملك آثاراً سلبية خطيرة على كل من العقل والجسم .

النيكوتين

فى كل مرة تستنشق فيها النيكوتين ؛ تتشكل طبقة من الزيت البنى المصفر تخنق بدخانها ٦٠٠,٠٠٠,٠٠٠ فص من فصوص الرئة مما يصعب انتقال الأكسجين عبر مجرى الدم ومن ثم يحرم العقل من المصدر الذى يمده بالطاقة الحيوية . يعمل التدخين على زيادة فرص الإصابة بأمراض الجهاز التنفسى العلوى وجهاز القلب الوعائى ؛ مع زيادة احتمالات الإصابة بالأمراض الأكثر خطورة بدرجة كبيرة مثل مرض السرطان وأمراض القلب التاجية والحد من متوسط عمر الشخص .

الخمور

هناك طريقة جيدة يمكن النظر بها إلى الخمر وهى تصور " مارتيان " واختبار آثار الكميات المختلفة من هذا السائل على المخ والجهاز العصبى والعضلات . إن الاستخدام الممتد يسبب فاقداً هائلاً فى الذاكرة ، وتدهوراً فى حالة الأعضاء الحيوية ، فضلا عن أنه يؤثر على الحصيلة اللغوية ، ويعوق الحديث ، ويصيب بتدهور فى العضلات ، وفى النهاية يحدث فاقداً فى الخلايا العقلية ، وفقداناً للتوازن ، والتوافق ، وتراجع المتوسط العمرى المتوقع بنسبة تصل إلى ثلاثين عاما .

وكما سبق وقدمنا النصيحة بشأن الغذاء ؛ يجب أن نشير ثانية إلى أن الإصغاء إلى متطلبات جسمك الحقيقية يعتبر من الأمور بالغة الأهمية . بالنسبة لأى شخص يتطلع إلى الإنجاب ؛ يجدر الإشارة إلى أن الخمر يعتبر أحد أنواع المخدرات الأساسية التى يدمنها الجنين أثناء فترة الحمل . يرجع ذلك فى أحد الجوانب إلى أن الخمر هو أكثر مخدر متألف من الماء والدهون القابلة للذوبان ومن ثم يجتاح جسم وعقل الطفل .

إن عقلك وجسمك ما هما إلا أنظمة بيئية بالغة التعقيد والدقة ؛ فهما يعملان للحفاظ على توازنك واستقرارك وإمداد حياتك بالطاقة . إن المخدرات بكل أنواعها . سواء أكانت طبية أم غير طبية . سوف تحدث تغيرات معقدة فى جسمك وعقلك . فتعامل معها ومع جسمك وعقلك بمنتهى العناية .

سوء الاستخدام . مشكلة تفكير

فى التعامل مع مشكلة الإدمان بشكل عام ؛ طور الإنسان ولا يزال عادة خطيرة لما وراء التفكير السلبى بشأن مفهوم "سوء الاستخدام" .

إن أى شخص يتعاطى مخدراً غير قانونى مسبباً للإدمان سوف يعرف بأنه شخص يسيء استخدام العقار أو المخدر . إن تعاطى المخدر يسمى بسوء استخدام المخدر . هناك جيش من الأطباء والموظفين الاجتماعيين والسياسيين والمدرسين يناضلون فى كل أنحاء العالم ضد هذه اللعنة العالمية .

إن هدفهم نبيل .

ولكن طريقة تفكيرهم خاطئة بشكل خطير .

إن مجرد استخدام مصطلح "سوء استخدام المخدر" يشعر المتعاطى بأنه غير متورط فى توصيف النشاط الذى يمارسه ؛ إنه المخدر الذى يساء استخدامه وليس المستخدم نفسه ؛ وما الذى يضيرك أنت إن وضعت أمامك بعض عينات من الهيروين والكوكايين وشرعت فى إلقاء السباب عليها ! إن عدل المصطلح ليكون "سوء استخدام الذات بواسطة المخدرات" ؛ فإن أنماط التفكير والاستجابة النفسية لمتعاطى المخدرات والمجتمع سوف تتغير ؛ وسوف يراقب الوضع فى ضوء أكثر واقعية . كما أن الوضع سوف يزداد خطورة إن أدرك كل شخص الكيفية التى تضر بها هذه المادة كلاً من عقله وجسده .

هناك خطر كبير آخر فى التفكير الخاص بالمخدرات والمتمثل فى العبارة الشهيرة التالية : "بما أن تصبح ... سوف تكون... مستديما !" يمكن أن تملأ العبارة بكلمات عديدة مثل "مدخن" أو "مدمن" أو "مدمن كحول" إلخ .

إن عادات ما وراء التفكير السلبى هذه تعتبر جميعها مضللة وغير صحيحة ؛ إنها لا تمثل الحقيقة . الحقيقة هى أن مدمن الخمر الذى يتوقف عن تناول الخمر هو شخص لا يتناول الخمر ولكن صاحب فرصة أكبر . على المستوى البدنى والنفسى فى تعاطى الخمر .

إن أدرك كل شخص . المدخن السابق ومدمن الخمر اللذان انتكسا مؤقتا . ذلك لما كان قد سقط فى هوة سوء استخدام الذات والهزيمة واليأس ؛ وهو ما يحدث فى العادة - لكان كل منهما قد أدرك أنه قد منى فقط بحدث مؤقت انحرف به عن هدفه الأساسى . إن هذه الطريقة فى التفكير سوف تسهل عليه مهمة العودة إلى الطريق الصحيح . (انظر الفصل السادس ؛ صفحة ١٥٧) .

تشير خبيرة الصحة والاسترخاء الدكتور "ليسلى كينتون" فى بحثها فى الولايات المتحدة والذى شمل ٢٠٠٠ طالب تتراوح أعمارهم بين ١٩ و٢٣ عاما إلى تعلم الطلبة ممارسة التأمل بشكل منتظم وأنهم واظبوا على ممارسة التأمل لفترات تراوحت بين بضعة أشهر إلى عامين .

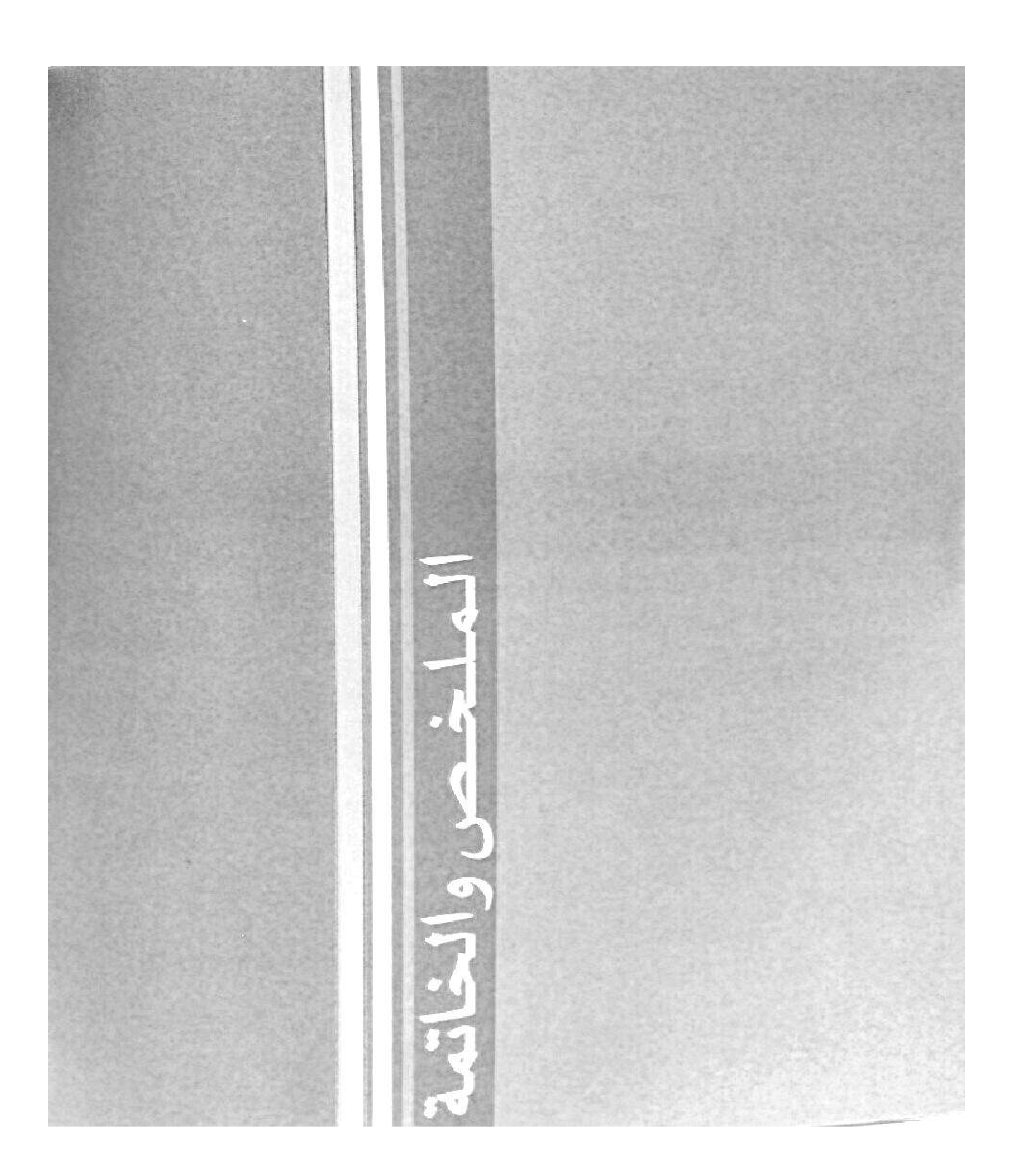
وجاءت النتائج العظيمة كالتالى ؛ تراجعت أنماط العادات السلبية مثل تعاطى المخدرات (أو كل من العقاقير المنبهة والحافزة للعقل) والكحول والدخان بشكل هائل . هناك أيضا نتيجة إحصائية رائعة تم التوصل إليها وهو أن عدد المدخنين قد تراجع قدر النصف خلال الستة أشهر الأولى من التأمل . ثم انخفض الرقم بعد عام واحد ليصل إلى الثلث فقط .

إن النقطة الموحية فى هذه النتائج هى أنه قد حدث تراجع فى تدمير الذات وقد جاء هذا التراجع بشكل تلقائى تماما . خلال فترة الدراسة لم يطرح القائمون عليها أية مقترحات أو أية تعليمات بشأن التأمل والاسترخاء وأثرهما فى إحداث تراجع لأى من العادات السلبية أو عادات الإدمان .

غذاء العقل

يمكنك أن تدرك من المادة التى قرأتها إلى الآن على مدى الفصول السابقة أن عقلك بحاجة إلى أربعة متطلبات أساسية للحفاظ على بقائه وسلامته وهى التى يطلق عليها " غذاء العقل " :

١. **الأكسجين**. إنه أول مصدر لطاقة عقلك وهو أحد العناصر التى لن تتوافر بالكميات المطلوبة إلا فى ظل لياقة وصحة بدنية مناسبة.
٢. **التغذية**. عقلك بحاجة إلى مدد متواصل من الفيتامينات والأملاح المعدنية المناسبة وغيرها من العناصر الغذائية. إنها جميعا من العناصر الأساسية للحفاظ على معملك الكيميائى العملاق الذى يقف وراء أعلى مستوى لكفاءة عقلك. احرص على أن يكون غذاؤك ممتازا.
٣. **المعلومات**. عقلك بحاجة إلى تدفق مستمر من المعلومات التى يجب أن يحصل عليها من خلال حواسه ومهاراته الذهنية. احرص على يقظة حواسك واندمج بحماس فى كل أنواع التعلم مدى الحياة.
٤. **الحب**. بدون الحب سوف يتوارى عقلك. احرص على التزود بالكثير من الحب!

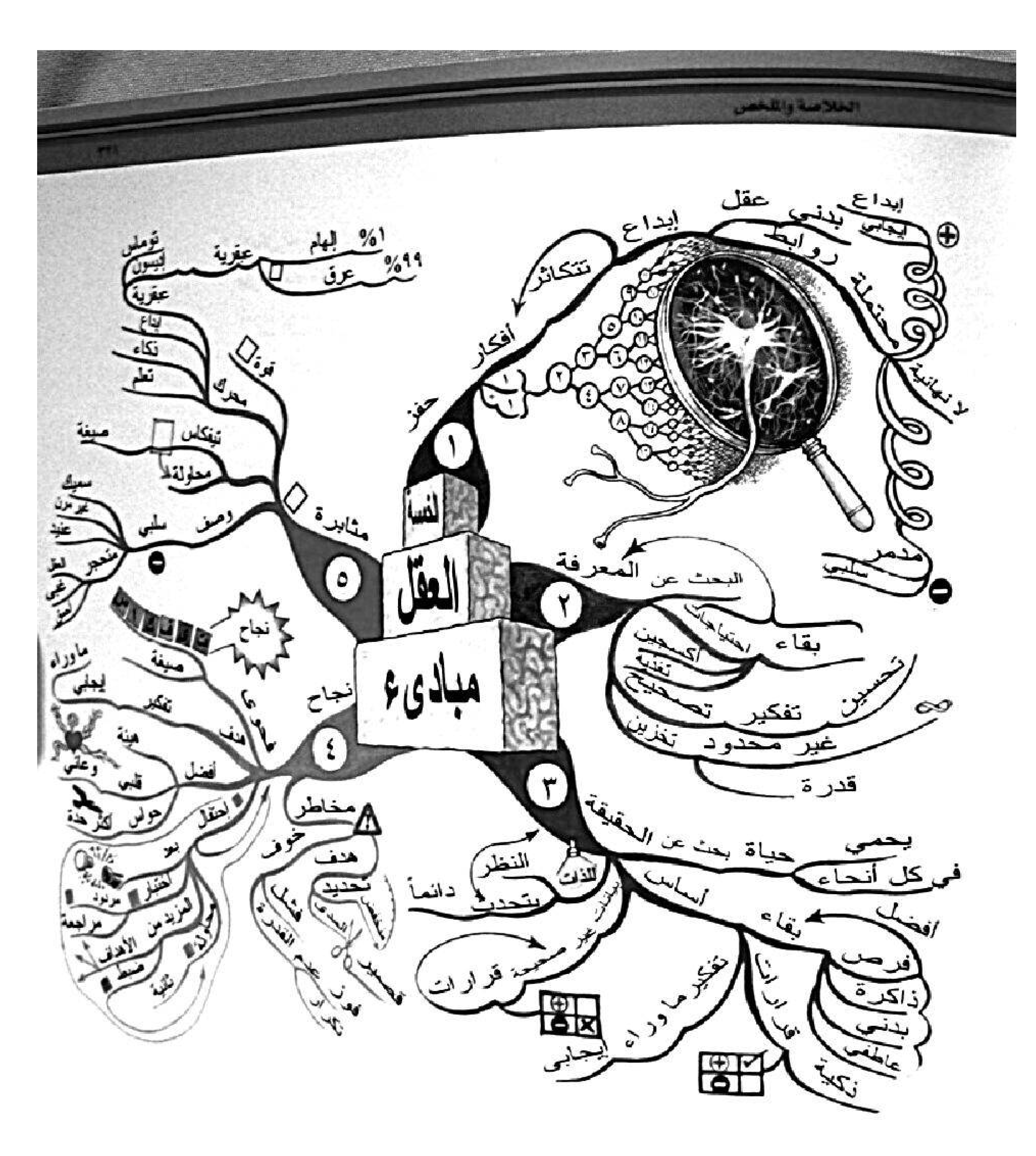

الملخص والخاتمة

أنت على وشك التخرج من مدرسة *العقل القوى* ! سوف تكون بذلك من بين الأشخاص المحظوظين من السلالة البشرية الذين يملكون معرفة متكاملة وفهماً للعلاقة التى تربط بين العقل والجسم البشرى إنه فرع المعرفة الذى يطلق عليه اسم الدراسة الكلية للإنسان.

إن " هـذه المعـرفـة " وتطبيقها (و هنا يحين وقت ما وراء خلاصة *العقل القوى* !) تشمل :

- حقيقة أن العقل البشرى حافز وأنه يملك قدرة لانهائية لتوليد الأفكار، أى التفكير الإبداعى وإيجاد حلول لكل المشاكل.
- قدرة العقل العلوى على السيطرة والتحكم فى كل أجزاء العقل.
- " أصابع ذكائك المتعددة " فى فصى المخ الأيمن والأيسر والتى يمكن أن تضاعف مائة مرة من قدراتك الذهنية العامة وكفاءتك إن حافظت على انسجامها.

- معرفة أن العقل هو من الناحية الإجمالية أقوى وأذكى من أعظم أجهزة الحاسب فى العالم والتى يمكن توظيفها لدعم ومضاعفة الذكاء البشرى متعدد الجوانب .
- المعرفة الخاصة بالخلايا البشرية وعدد خلايا العقل والقدرة المذهلة لكل خلية وحدود قدرتها اللانهائية إن تم تفعيلها فى توافق وتناسق .
- التمكن التام مما وراء التفكير الإيجابى وصيغة ما وراء التفكير الإيجابى بما فى ذلك فهم كيفية استغلال العادات الكبيرة السيئة وعادات ما وراء التفكير السلبى لبناء الحكمة وخبرة الحياة .
- معرفة عميقة لعمليات التفكير الإبداعى والقدرة المتمرسة على إعمال شعلة الإبداع وخلق روابط عديدة بين الشيء وأى شيء آخر .
- الفهم الكامل للطبيعة الإحداثية العديدة للكلمة والتفرد المذهل لكل كائن بشرى وقدرته اللانهائية على خلق روابط وتطبيق هذا الجانب من الثقافة الذهنية على فهم الذات وفهم الآخرين .
- اكتساب فكرة عامة عن أداة التفكير الرائعة التى هى خريطة العقل وتطبيق " السكين السويسرى للعقل " على التفكير التحليلى والاستراتيجى والثانوى والمشع والشامل فى كل شكل من أشكال هذه الطرق الفكرية .
- التطبيق الكامل لصيغة النجاح تيفكاس فى التعلم على كل جوانب الحياة .
- قبول وتطبيق مبدأ النجاح الذى هو أحد مبادئ العقل وذلك من خلال تطبيقه على كل فرد وكل أشكال التواصل بين الجماعات وكل الأنشطة والمشاريع .
- المثابرة على تطبيق مبدأ العقل للمثابرة !
- الفهم الكامل لبنية وطبيعة الجسم البشرى بما فى ذلك معرفة بعض الإحصاءات المذهلة عن خلق مكوناتها الأساسية .
- التمكن من استيعاب مفاهيم اللياقة البدنية العامة وتطبيق وتطوير الاتزان والمرونة واللياقة البدنية والقوة .



خريطة العقل رقم ١٨

- التمكن المماثل من فهم كل المعلومات التى تخص أفضل وأكثر العلوم ملاءمة للحفاظ على الجسم والعقل .

بعد التسلح بكل هذه المعرفة : سوف تجد أن الحياة قد باتت أكثر تشويقا وأكثر إثارة للتحدى الإيجابى وأكثر إثارة ومردودا .

إن كل هذه الصيغ والمبادئ التى تعلمتها أثناء قراءة *كتاب العقل القوى* سوف تكون بمثابة معيار يقودك إلى مزيد من التوازن والتركيز والتوجه طوال حياتك .

أنت تنتمى إلى سلالة جسم التفكير *الخارق* ! أنت واحد من أعضاء جسم التفكير الخارق !

(لتزدهر خلايا عقلك !) .

«يُعد توني بوزان واحداً من القلائل الذين قابلتهم ويدركون حقاً أهمية العقل لأي رياضي أو رياضية. كما يُعد هذا الكتاب اكتشافاً رائعاً لأي إنسان يرغب في الانطلاق والفوز، ولأي إنسان يرغب في أن يكون أكثر لياقة، وصحة، ونجاحاً في الحياة».

السير «ستيف ريدجراف» الحاصل على الجائزة الملكيّة البريطانية، والفائز بخمس ميداليات ذهبية أوليمبية.

هل حدث وحاولت إنقاص وزنك الزائد، أو بدأت اتباع برنامج رياضي، ولكنك فشلت؟ إن السرّ وراء ذلك يكمن في تركيزك على جسدك، لا عقلك.
كما يعرف أي رياضي عالمي، فإنك لكي تحقق النجاح، فأنت في حاجة لتدريب عقلك وجسدك، وكما يعرف أي شخص لديه قدر هائل من الذكاء والعبقرية، فهناك حقيقة ثابتة متمثلة في القول المأثور: «العقل السليم في الجسم السليم».

في كتاب «العقل القوي» يعرض خبير التعلم الشهير، ومخترع خرائط العقل «توني بوزان» طرقاً بسيطة وفعّالة لتنمية القدرة الهائلة والمذهلة لجسمك وعقلك. والأهم من هذا تنمية العلاقة التي تربط بينهما. كما يعرض الكتاب خطّة لياقة كاملة متكاملة للعقل والجسم، هذا بالإضافة إلى التمرينات وخرائط العقل الملوّنة.

استكشف في هذا الكتاب ما يلي:

* كيف تتخلّص من العادات السيئة، وترسّخ عادات صحية جديدة.
* صيغة النجاح السريّة التي يمكنها مساعدتك في تحويل أخطائك إلى انتصارات.
* كيف تبتكر خرائط عقل خاصة بك تمكّنك من تحقيق أهدافك.
* خطّة بسيطة لنظام غذائي ورياضي لزيادة الحدّ الأقصى لذكائك.
* كيفيّة التغلّب على آثار الضغوط على جسمك أو عقلك.

«توني بوزان» هو مؤلف كتابي "Head First" و "Use Your Head" اللذين حققا أعلى نسبة مبيعات. وهو يلقي محاضرات في جميع أنحاء العالم، كذلك تنشر مؤلفاته في مائة دولة بثلاثين لغة مختلفة. كما أنه يعمل مستشاراً للرياضيين المشاركين في الدورات الأوليمبية، والشركات متعددة الجنسيات، والهيئات الـ... الرائدة.





Thorsons